بەکارهێنانی(٩٠ ٪)ی مێشک

لەپێناو زاڵبوون بەسەر کێشە دەروونی و جەستەییەکاندا

نوسینی: دۆناڵد ویڵسۆن

وەرگێڕانی: پەری حمە میرزا

چاپی پێنجەم ٢٠١٧



238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

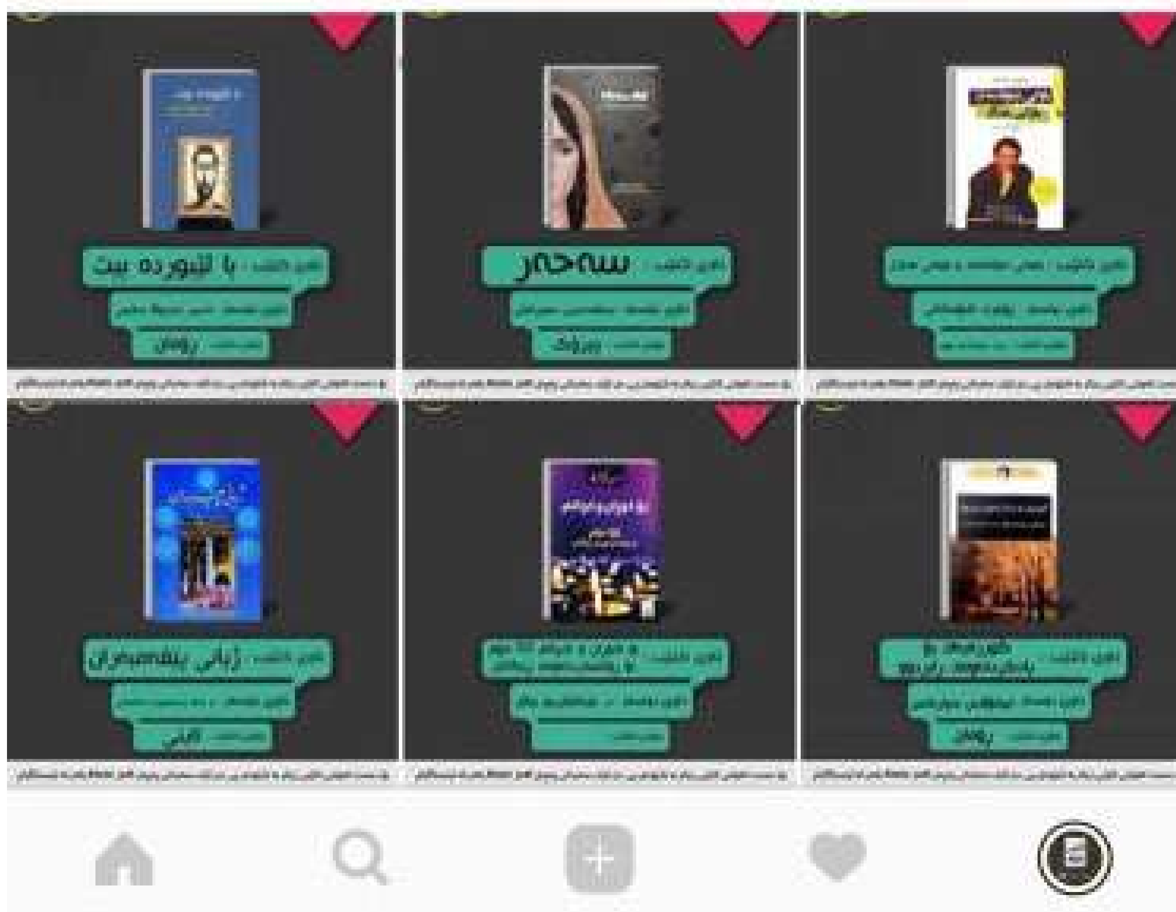
پەرەی فەرمی 📚 کتێبی PDF 📚
Public Figure

لێرە
باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان
بە خۆرایی و بە شێوەی PDF داگرە

.
Ganjyna

.
لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_







لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی وێنا بۆ هزری ئەرێنی (٦)

بەکارهێنانی (٩٠٪)ی مێشک

لەپێناو زاڵبوون بەسەر کێشە دەروونیو جەستەییەکاندا

نووسینی: دۆناڵد ویڵسۆن

وەرگێڕانی: پەری حمە میرزا

چاپی پێنجەم ٢٠١٧

ناوەندی وێنا بۆ هزری ئەرێنی (٦)

خاوەنی ئیمتیاز : **دلاوەر حیدر**
ناوی کتێب : **بەکارهێنانی (٩٠٪)ی مێشك**
بابەت : **تواناکانی مێشك**
نوسەر: **دۆناڵد ویلسۆن**
وەرگێڕانی: **پەری حمە میرزا**
دیزاین: **هیوا مەحموود**
تیراژ : **١٠٠٠**
نرخ : **٢٧٥٠ دینار**
نۆرەی چاپ : **چاپی پێنجەم ٢٠١٧**
ژمارەی سپاردن : **٢٨٢ ساڵی ٢٠٠٨ بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەکانە گشتیەکانی پێدراوە**

hzriareni@yahoo.com

خوێنەری بەڕێز:

پرۆژەی هزری ئەرێنی، پرۆژەیەکی ناوازەیە و بۆ خزمەتی تۆیە لە هەرتەمەنێکدا بیت، هەر لە منداڵێکەوە بۆ مرۆڤە بەتەمەنە بەڕێزەکان، پرۆژەکەمان هەموو بوارەکانی زانیاری لەخۆ دەگرێت بەڵام ئەو زانیاریانەی کە کاریگەری ئەرێنی لە مرۆڤدا دروست دەکەن نەك ئەوانەی کە مرۆڤێکی بیر نەرێنی و ڕەشبین بەرهەم دەهێنێت، ئامانجمان دروستکردنی کەسایەتیەکی بەهێزە لە هەموو ڕوویەکەوە، بەختەوەر، تەندروست، سەرکەوتوو، پڕچەك بە زانیاری گرنگ کە بتوانێت سەراپا ژیانت بگۆڕێت.

ئەگەر دەتەوێت ژیانی خۆت بگۆڕیت، کەسایەتیەکی سەرکەوتوو بیت، شادومان و ساماندار، خێزانێکی بەختەوەرت هەبێت، منداڵەکانت بە پەروەردەیەکی باش پەروەردە بکەیت، ئەوەی بە خەیاڵتدا بێت لە زانیاریە باشەکان لەم پرۆژەیەدا بۆت دەستەبەر دەکەین.

تۆی بەڕێز ئەگەر دەتەوێت پرۆژەکەمان بەردەوام بێت و بەشدار بیت لە بونیادنانی تاکێکی سەرکەوتوو و بەهێز و کۆمەڵگایەکی تەندروست، ئەوا تەنها بەکڕینی یەکێك لە چاپکراوەکانمان ئەوە فەراهەم دەکەیت ...

کۆمەڵگاکەت پێویستی پێتە ...

ناوەندی وێنا بۆ هزری ئەرێنی

پێڕست

پێشەكی

خوای گەورە دوای ئەوەی مرۆڤی دروستكرد، ڕێزی لێناوە و توانای داوەتێ و جیای كردۆتەوە، هەربۆیە تێگەیشتن و بۆچوون و باوەڕی جیای دەبێت و كار و چالاكی و بەرهەمی جیاشی دەبێت.
هەتا ئێستا زۆرێك لە نهێنیەكانی تایبەت بە پێكهاتەی لاشەی مرۆڤ بە شاراوەیی ماوەتەوە، بەڵام زۆربەی زانایان كۆكن لەسەر ئەوەی كە لاشەی مرۆڤ هەرچۆن توانای لاوازبوون و تیاچوونی تێدایە، بەهەمان شێوەش توانای گەشەكردن و چارەسەری تێدایە.
هەربۆیە لە ڕێگای پشكنین و دەرك كردن بە تواناكانی مرۆڤ و ئاشنا بوون بەو ووزە زۆرەی لەلاشەی مرۆڤدایە، هەوڵیانداوە بەبێ پشت بەستن بە دەرمان وا لە مرۆڤ بكەن بتوانێت چارەسەری زۆرێك لە كێشە تەندروستی و دەروونیەكانی خۆی بكات.
ئێمە هەرچۆن ناتوانین نیعمەت و بەخششەكانی پەروەردگار ئەژمار بكەین، بەهەمان شێوەش ناتوانین سنورێكی دیاری كراو و نەگۆڕ بۆ هەموو شتێك دیاری بكەین، بەتایبەتی توانا شاراوەكانی مرۆڤ.
مرۆڤ پێی وایە كە توانا و، وزەی لاشەی سنوردارە، بەڵام كە تاقی دەكاتەوە بۆی دەردەكەوێت كە بەهەڵەدا چووە، ئەو سنورە ئەو دیاری كردووە، سنورە ڕاستە دیاریكراوە ڕەسەنەكە نیە.
پێش ئەوەی دەست بكەم بە وەرگێڕانی ئەم پەرتوكە، لەلایەن چەند هاوڕێیەكمەوە ئەم بەرنامانەی ناو ئەم پەرتوكەمان تاقیكردەوە و ئەنجامی ئیجابی و باشمان دەستكەوت.
هەربۆیە هیوادارم ئێوەش تاقیبكەنەوە و سودی دەستكەوت بەچاوی خۆتان ببینن، بەڵام ئاگاداری ئەوەبە، دەبێت ئەم پەرتووكە لە یەكەم لاپەڕەیەوە تا كۆتایی لاپەڕەی بە وردی بیخوێنیتەوە و پاشان خۆت بەرنامەیەكی گونجاو و شیاو بەخۆت دابنێیت و پەیڕەوی لێبكەیت.
واتە بەرنامەكانی نێو ئەم پەڕتووكە وەك نموونەیەك بەكاردەهێنرێت، زۆرێك لە نموونەكانی نێو ئەم پەڕتوكە دووبارەبوون، بۆیە ئەوەندەی زانیمان سودی لێوەردەگیرێت وەرمانگێڕاوەتە سەر زمانی شیرینی كوردی

لەگەڵ ڕێزی وەرگێڕ
٢٠٠٧/٧/٢٨

بەشی یەکەم
ئەم پەرتووکە چیت پێدەناسێنێت؟

مێشک ئەو ئەندامەیە کە کۆمەڵێك ئیش و کاری مەزن لەخۆ دەگرێت. کۆکەرەوە و گردکەرەوە و هەڵگری زانیاریەکانە و رێکخەر و کۆنترۆڵ و هەماهەنگی ئیش و کاری ژیری و لاشەیە، ٩٠٪ی توانای ژیریەکانمان ناخرێتە گەڕ و لە ژیانی رۆژانەدا بەکارناهێنرێت، لەکاتێکدا ئەگەر فێربین چۆن ئەو توانا شاراوەیە بخەینەگەڕ، ئەوا دەتوانین ژیانێکی باشتر و خۆشتر لە رووی دەروونیەوە فەراهەم بهێنین و توانا ژیریەکانمان باشتر بکەین و شڵەژانە دەرونیەکانمان کەمتر بکەین و، لە دەرونماندا پێگەی ئیجابی و باش دروست بکەین و چارەسەری کێشەکانمانی پێبکەین.

دەتوانین بگەین بەو ئەنجامانە لە بەکارهێنانی هەموو تواناکانی مێشکمانەوە، باشترە ئاماژە بکەین بە ئیش و کارەکانی مێشك لەکاتی بەکارهێنانی ١٠٪ لە تواناکانی و پاش بەکارهێنانی ٩٠٪ لە تواناکانی کە دەمێنێتەوە.

بەشی هەستی لە ژیانی دەرونیماندا تەنها ١٠ ٪ توانای ژیری یان دەرونی بەکاردەهێنرێت، ئەو وزە و توانایەش لە بەکارهێنانی ئیش و کاری رۆژانەدا بەکاردێت، لە هەست و سۆزە جۆرا و جۆرەکاندا.

بەڵام ٩٠ ٪ توانا ماوە بەکار نەهاتووەکان ئەوەیە بەشی ئامانجەکانمانە کە هەوڵ دەدەین و ئاواتمانە بەکاریبهێنین بۆ باشتر کردنی ژیان و تەندروستیمان.

بەپێی قۆناغەکانی گەشەکردنی درێژخایەن، توێژینەوەی زۆرکراوە لەسەر توانای مێشك و، ئێستا ئەو زانیاریانەی کە دەربارەی مێشك دۆزراوەتەوە لە گۆڤار و رۆژنامە زانستییە پزیشکیەکاندا بڵاوکراوەتەوە، ئاشکرایە کە دۆزینەوەی پەنسلین بۆ ماوەی دە ساڵ لە رەفەی تاقیگە پزیشکیەکاندا هەڵگیرا و نەخرایەبەردەست بۆ بەکارهێنان، هەتا ئەو ماوەیە تەواو نەبوو، هەروەها دەتوانیت بۆ تەلەفزیۆنیش هەمان شت بڵێیت، دە ساڵ بەسەر داهێنانیدا تێپەڕی پاشان گەیەنرایە دەستی بەکارهێنەران و پێش ١٠٠ ساڵ لە کۆمپیوتەر، هەروەها دۆزینەوەی ٩٠ ٪ توانا شاراوەکانی مێشك بەهەمان رێڕەوی ئەواندا تێپەڕیوە، لەڕووی کاتی دۆزینەوە و بەکارهێنانیدا، دەتوانین بڵێین سودەکانی بەکارهێنانی تواناکانی مێشك بەچەند رێگا سەلمێنراوە و دڵنیابوون لێی و ئێستا باوەڕی پێکراوە لەلایەن زانایان و پزیشکانەوە جێگای بایەخ و کارپێکردنە.

پاشان دامانرێژاوەتەوە بەمەبەستی سوود لێوەرگرتنی لەسەر ئاستی زانستی و جێبەجێکردنیەوە

لەلایەن خوێنەرانەوە بۆ چارەسەرکردن و بەکاربردنی توانا لاشەیی و ژیریەکانیانەوە.
هیوادارم هەموو هەوڵەکانم بۆ وەرگێڕانی توێژینەوەکانی تایبەت بە بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك لە ڕووی جێبەجێکردن و مامەڵەپێکردنی زانستییەوە، ببێتە هاوکار و یارمەتیدەرتان، هەروەك چۆن بووە هاوکار و یارمەتیدەری من و هەموو ئەو نەخۆشانەی لەم ڕێگایەوە چارەسەرم کردن.

چەند هەنگاوێکی سادە کە پێویستە بیانگریتە بەر

لە پێناو بەکارهێنانی ٩٠ ٪ توانا یەدەکەکانی مێشکت، سێ هەنگاوی سادە هەیە پێویستە هەڵیانبگریت:

هەنگاوی یەکەم: ڕێڕەوی بیرکردنەوەت وازلێبهێنە با بە ئازادی و بێ چاودێری و هیچ ڕێکخستنێك بچێتە دۆخی هەستی خولگەیی سەرچاوەیی. ئەو هەستەی جیاوازە لە هەستی ئاسایی خۆیی، ئەوەی کە ڕۆژانە تێیدا دەژیت لە ژیانی هەستی ڕۆژانەتدا.

هەنگاوی دووەم: بیرکردنەوەت ئاراستە بکە بۆ ئاراستەیەکی جۆری، هەروەك چۆن هزرت بەشێوەیەکی جۆری کاردەکات.

هەنگاوی سێهەم: بیرکردنەوەت ئاراستە بکە بەشێوەیەك بتگەیەنێتە ئامانجەکەت.

ڕێگا زانستیەکان بۆ بەکارهێنانی هەموو تواناکانی مێشك سود و هاوکاری لە هەموو ڕووەکانی ژیانماندا پێشکەش دەکات. بەهۆی ئەو ڕێگا زانستیانەوە تەندروستی باشمان دەست دەکەوێت، لەناخماندا خەوو خەیاڵی جوان دروست دەکەین، تواناکانی داهێنان واڵا دەبێت و دەستکەوتی وەرزشی باشتر بەدەست دەهێنین و، گەشە دەدەین بە زۆرێك لە لایەنەکانی ژیانمان، کەلە پاشدا باسیان لێوە دەکەین.

لەوانەیە دەربارەی نەخۆشیە (سایکۆ سۆماتی)ەکان شتێکت بیستبێت، واتە (ئەو نەخۆشیە لاشەییانەی کە هۆکارەکەی دەروونیە) لە پەڕتوکە پزیشکیەکاندا باسکراوە وەکو (برینی گەدە، برینی ڕیخۆڵەکان ....هتد) هەریەك لەو نەخۆشیانە شاهید و بەڵگەیە بەسەر شوێنەواری بیرکردنەوە لەسەر لاشە. دەتوانرێت بەهۆی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك ئەو نەخۆشیانە چارەسەر بکرێت یاخود لایەنی کەم ئازارە کوشندەکانیان سوك بکرێت و کەمبێتەوە.

پزیشکەکان چۆن ڕێگا زانستیە مێشکیەکان بەکار دەهێنن؟

زۆرێك لە پزیشکەکان هەڵدەستن بە فێرکردنی نەخۆشەکانیان کە چۆن بیرکردنەوەیان بەکاربهێنن بۆ سوك کردنی ئازارەکانیان. بەڵام هەمەجۆری ڕێگا زانستیە بەکارهێنراوەکان زۆربەی جار دەبێتە هۆی شڵەژان و تێکچوون لای نەخۆشەکان و زۆر سودمەند و کرداری نابێت بۆ نەخۆش. لەو ڕێگا زانستیانە هیپنۆ تیزم (التنویم المغناطیسی).
جیاکردنەوەی هەستی تێڕامان و بیرکردنەوە (التامل) و ڕاهێنانەکانی خۆشویستنی کار، (b 10 feed back)، خاوبوونەوە (الاسترخاء)، ڕیلاکسەیشن، خۆراکی بایۆلۆجی گەڕاوە، یۆگا ...هتد .. هەموو ئەو ڕێگا زانستیانە کە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردن شتێکی هاوبەش کۆیاندەکاتەوە ئەویش بەکارهێنانی بیرکردنەوەیە.
ئەم پەڕتوکە کۆکراوەی هەموو ئەو ڕێگا زانستیانەی تێدایە، لەگەڵ لایەنە باشەکانیان و هەروەها لەگەڵ چەند ڕێگایەکی زانستی تر کەلە گۆڤارە زانستی و پزیشکیەکاندا باسکراوە. لێرەدا دڵنیاتان دەکەمەوە کە ڕێگای زانستی بۆ بەکارهێنانی هەموو تواناکانی مێشك زۆر سادەیە و بە ئاسانی جێبەجێدەکرێت. ڕێگای زانستی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك لەگەڵ چارەسەری پزیشکیدا ناکۆك نیە. سودی تایبەتی ئەو ڕێگا زانستیانەی کە بەکارێت بۆ بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك لەوەدایە کە هەماهەنگە و ناکۆك نیە لەگەڵ ڕەچەتە پزیشکیەکان و چارەسەرە دەرمانیەکاندا. توێژینەوە پزیشکیەکان سەلماندویانە کە ئەگەر نەخۆشێك بڕیار بدات دەست بکات بە بەکارهێنانی بیرکردنەوە بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی نەخۆشیەکەی، ئەوا سەرکەوتوو دەبێت و دەبێتە پاڵپشتی چارەسەرە دەرمانیەکان، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە پرسی پزیشك نەکرێت و ئامۆژگاریەکانی تایبەت بە چارەسەر پەیڕەو نەکرێت. لەگەڵ ئەوەدا کە ڕێگا زانستیەکانی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك دەتوانرێت پشتی پێببەسترێت وەکو هۆکارێکی چارەسەر و زۆر باشیشە بۆ چارەسەری هەڵچوونە دەروونیەکان و تێکچوونە لاشەییەکان، بەڵام ناتوانرێت بکرێت بە جێگرەوەی بەکارهێنانی دەرمان. ئەگەر دەناڵێنیت بەدەست نەخۆشیەکی لاشەییەوە، ئەوا دەبێت داوای هاوکاری لە پزیشکێك بکەیت، لێرەدا دەتوانیت لەگەڵ دەرمانەکەدا ڕێگای زانستی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکاربهێنیت بەمەبەستی خێراکردنی چاکبوونەوە و ڕزگار بوون لە نەخۆشی لاشەیی. بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بەرنامەیەکی سروشتی و تەندروستە بۆ فەراهەم هێنانی ژیانێکی خۆش و ئارام.

بەشی دووەم
زانستی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشک پێداویستیەکانت فەراهەم دەهێنێت و دەتوانێت بەرنامە و ڕێڕەوی ژیانت بگۆڕێت.

بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشک

تۆ پێویستت بە دەرمان نیە (دەرمانی خەو، ئارامکەرەوەکان، ووزە بەخشەکان، دەرمانی خەمۆکی و مێشکی، شریتی مۆسیقا) ئەوەی کە پێویستت پێیەتی خستنە گەڕی هێزی مێشکتە بۆ خزمەتکردنی ئارەزوو و خواستەکانت.

بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشک پێویستی بە خەرجکردنە پارە نیە

تۆ تەنها پێویستت بەم پەرتووکەیە، کە ڕێنمایت دەکات بۆ چەند ڕێگایەکی زانستی و هاوکاریت دەکات بۆ خستنەگەڕی هەموو تواناکانی مێشکت لە پێناو خزمەتکردنی داواکاری و خواستەکاندا و هەروەها بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشە و نارەحەتیەکان، پێویستت بە ئامێری تایبەتی نییە و هەروەها پێویستت بە ڕێنمایی کەسی تر نیە بۆ چارەسەرکردن و هەروەها پێویستت بە پزیشک نیە پارەی هاوکاریەکانی پێبدەیت.

بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشک ئەنجامی بەپەلە و خێرای هەیە

دوای خوێندنەوەی ئەم پەرتوکە و جێبەجێکردنی ئەو بەرنامانەی کە تێیدایە، زۆر بەخێرا دەبینیت لەو بەرنامانەدا چارەسەرکردنی کێشەکانتی تێدایە، بەکارهێنانی ئەو بەرنامانە پێویستی بە کاتێکی درێژ خایەن نیە، هەتا سود لە چارەسەرکردنەکەی ببینیت. هەرکە بەرنامەکە جێبەجێ دەکەیت، سودەکەیت دەست دەکەوێت و بەخێرایی هەست بە ئەنجامەکانی دەکەیت.

بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشک دەتوانرێت لە هەموو کات و شوێنێکدا جێبەجێبکرێت

هزرت بەشێکە لەتۆ، لەهەر شوێنێك بیت و لەهەر کاتێکدا هەست بە بێتاقەتی بکەیت، دەتوانیت

پشتی پێببەستیت بەهێزی مێشکت بۆ خۆ دەربازکردن لە بێتاقەتیەکانت.

بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك هاوکاری چارەسەری پزیشکیە

هەروەك باسمانکرد ئەم بەرنامانە لەبری چارەسەری دەرمانی نیە، زۆرێك لە پزیشکەکان داوا لە نەخۆشەکانیان دەکەن کە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانەکانیاندا چەند بەرنامەیەکی فکری چارەسەری بەکاربهێنن.

بۆ نموونە/ چارەسەری ئازار و کەمکردنەوەی ئازار و نیشانەکانی هەندێك نەخۆشی.

بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك باشترین هاوکار و یاریدەدەری دەرمانە کە پزیشك دەتوانێت پشتی پێببەستێت.

ئەم بەرنامانە پێویستی بە ڕاهێنان نیە

پێویستت بە ڕاهێنانی کۆڕی ڕاهێنانی فێرکاری نیە، کەلەلایەن ڕاهێنەرانەوە بەڕێوەدەبرێت، هەروەها پێویستت بە ووتار و وانە نیە، بۆ فێربوونی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك. تۆ خۆت خۆت ڕادەهێنیت لەدوای تەواوکردنی خوێندنی ئەم پەڕتوکە. (ئەمە فێرکردنی خودیە).

لەم پەرتوکەدا فێرت دەکەین چۆن لە ٩٠ ٪ ووزە و تواکانی مێشکت والا بکەیت و بخەیتەگەڕ و چارەسەری کێشەکانتی پێبکەیت، هەروەها بەرنامەکانمان زۆر سادەیە و پێویستی بە بەدەستهێنانی بڕوانامەی زانستی نیە و یاخود داواکردنی هاوکاری لە کەسانی دی.

زانستی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك دەتوانرێت بە تاك یاخود بەکۆمەڵ جێبەجێبکرێت

لەگەڵ ئەوەدا کە ئەم بەرنامەیە هەموو کەسێك بەتەنیا دەتوانێت جێبەجێی بکات، بەڵام دەتوانرێت مامەڵەی کۆمەڵی لەگەڵ بکرێت، کاتێك کۆمەڵێك کەس هەمان کێشەیان هەبێت: وەکو جگەرەکێشان، یا کەمکردنەوەی کێشی لاشە...هتد.

سودی چارەسەری بەکۆمەڵ لەوەدایە تاك هەست بە هاوشێوەی کێشەکەی دەکات لەگەڵ کەسانی تردا و هەست بە کارلێکی کرداری چارەسەر دەکات.

زانستی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك ناکۆك نیە لەگەڵ هیچ چارەسەرێکی تردا، یان باوەڕ و بۆچوونێکدا

ئەمەش بە پێچەوانەی هەندێك لە ڕێگاکانی چارەسەری تر کە داوا دەکەن لە بەکارهێنەرانی ببن بە شوێنکەوتەی من وەکو موریدێك یان ڕاهیبێك و ببنە شوێنکەوتەی ئەو کۆمەڵەی کە هەمان بەرنامەی چارەسەری بەکاردەهێنن، بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك نەرۆحی و نە ئایینەیە، لەگەڵ ئەوەشدا ناکۆك نیە لەگەڵ هیچ بەرنامەیەکی چارەسەری ئاینی یان ڕۆحی. ئەوەی کە پێویستە لەسەرت بیکەیت، ئەوەیە باوەڕت بە توانای هێزی مێشکت هەبێت کە دەتوانێت

هاوکار و یاریدەدەرێکی باشی تۆبێت.

ڕێگاکانی چارەسەری تر جگە لەم ڕێگایە لەوانەیە پارەیەکی زۆری تێبچێت و سودێکی ئەوتۆشی نەبێت

هەندێك لە ڕێگاکان تاك پابەند دەکەن کە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ڕاهێنان ئەنجامبدات بۆنموونە وەکو تێڕامان (التامل) و هەندێکی تریشیان چەند ڕاهێنانێکی (طقوسی) ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دەسەپێنن بەسەریاندا. بەڵام ڕێگاکانی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك زۆر بەئاسانی دەستدەکەوێت و بە ئاسانی فێری دەبیت، هەرکاتێك پێویستت پێی بێت دەگەڕێیتەوە بۆلای بەبێ پەیڕەویکردنی بەرنامەیەکی دیاریکراو.

پێویستیەکانت ئەم ڕێگا زانستیانەت بیردەخاتەوە و پێویستی جێبەجێکردن و مامەڵەکانت دێنێتەوە یاد، تۆ ئەم بەرنامەیە لەیاد ناکەیت، چونکە لەخزمەتتدایە و بەرهەمێکی خۆتە و خزمەتگوزاریەکی بێ بەرامبەرەو ئامادەیە بۆ چارەسەرکردنی هەموو کێشەیەك.

بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك سەپێنراو نیە بەسەرتدا، بەڵکو لە جێبەجێکردنیدا خۆشی و لەزەت هەیە و ئاسانە

دەتوانیت لەهەر جێگە و شوێنێکدا پێویستت پێیبوو بەکاریبهێنیت کە لەگەڵ بارودۆخی تۆدا بگونجێت، لەوانەیە ئەو شوێنە خانوەکەی خۆت بێت یاخود باخچەیەك بێت، یان شوێنێکی چۆڵ لە لادێیەکدا، یا شوێنی کارەکەت، یاخود سەر شۆستەیەکی هێمن کە کەس لەسەر شەقامەکەدا نەبێت. ئەم بەرنامەیە بەسەربردنی کاتێکی خۆشە و دەرونت ئاسوودە دەکات بەبێ هیچ هیلاکی و بەکارهێنانی ووزەیەك و زۆر لەخۆ کردنێك بەکاردەهێنرێت.

زانستی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك ئاڕاستەکردنێکی خودیە

بیرکردنەوەت ئامراز و هاوکارتە، بەبێ هاوکارێکی دەرەکی، مێشکت خۆی چارسەری کێشە دەروونی و لاشەییەکانت دەکات. یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی ئەم ڕێگا زانستیە ئەوەیە کە خۆت ئاڕاستەی جێبەجێکردنی چارسەر کردن دەکەیت، بەبێ هیچ یارمەتیەکی دەرەکی، هەروەها ئەم ڕێگا زانستیە هیچ زیانێکی نیە لە بەکارهێنان و چارەسەرکردنیدا.

ئەمە بەرنامەیەکی ڕێکخراوی گفتوگۆیە لەگەڵ خوددا و فەرمان دەدەیت بە مێشکت کە ئاماژە و ئاڕاستەی ئەندامەکانت و دەرونت بکات بەرەو ئەوەی کە دەبێتە مایەی خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی.

ڕێگا زانستیەکانی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك هاوڕێتە و لەگەڵتایە بە هاوکاریە بەردەوامەکانی بەدرێژایی گەشتەکانت

ئامانجی ئەم پەڕتوکە ئەوە نیە کە تەنها هاوکاریت بکات بۆ زاڵبوون بەسەر کێشەکانی ئێستاتدا، بەڵکو هاوکارت دەبێت بە درێژایی ڕێڕەوی ژیانت، ڕێگا زانستیە بەکارهێنراوەکان بەڕاستی (ڕەچەتەی) چارەسەری لاشە و دەروونە بەیەکەوە. پاشان ئەو ئەنجامە بەسوودانەی کە دەستت دەکەوێت باوەڕت پێکدەهێنێت و دڵنیا دەبیت لە بەرنامەکانی نێو ئەم پەڕتوکە.

بەشی سێهەم
ئەگەر بەدوای چارەسەردا دەگەڕێیت وەڵامت دەست ناکەوێت، واتای ئەوە دەگەیەنێت کەلە ٪٩٠ی تواناکانی مێشکت بەکار نەهێناوە.

بە ئەندازەی ئەو توانا مەزنەی کە مێشك هەیەتی بەو ئەندازەیەش زۆر بەکەمی ئەو توانایە بەکاردەهێنرێت

لەم سەردەمەدا کە زانستی ئەلیکترۆنی زاڵە، زۆر بێئاگاین لە سەرچاوەیەکی زۆر بەنرخ، ئەویش توانای مێشکمانە، زیاتر پشتمان بە ئامێر بەستووە لەبری مێشك، ئەگەر تۆزێ بیربکەینەوە دەبینین کە مێشکمان ئەو ئامێرانەی دروست کردووە و ئەو هەموو ئامێری گەشەپێدان و ڕێگا زانستیانەی داهێناوە، نەك بەپێچەوانەوە.

هەندێك ڕاستی سادە دەربارەی تواناکانی مێشك

گەورەترین ژمێرەی ئەلیکترۆنی کە تائێستا داهێنراوە، ١٠٠ پەیوەندی لە یاسای یادەوەری ئەلیکترۆنیدا هەیە. هەموو پەیوەندیەك وەکو شانەی مێشکی مرۆڤ وایە مەبەستیشمان (النورون یا العصبون)ە.

بەڵام مێشکی مرۆڤ ١٠-١٥ بلیۆن یەکەی پەیوەندی تێدایە، واتە (النورون)ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە پێویستمان بە ١٠٠٠ ژمێرەی ئەلیکترۆنی گەورە هەیە یاخود زیاتر بۆ ئەوەی ئەو ژمێریارە ئەلیکترۆنیانە هێز و توانای مێشکی مرۆڤی هەبێت. وێڕای بوونی چەندین ملیار (النورونات) لە مێشکدا، یاسایەکی تۆڕی ژیری کە پاڵپشتی (نورونات)ە ژمارەی شانەکانی مەزندە دەکرێت بە ٢٠-٨٠ ملیار شانە و پێیان دەڵێن (خلایا الدیق العصبی)

بەهیچ شێوەیەك ناتوانرێت هاوشێوەی تواناکانی مێشك دروست بکرێت

ئەگەر بمانەوێت مێشکی دەستکرد دروست بکەین وەکو مێشکی مرۆڤ وابێت لە ڕووی کار و تواناکانیەوە، ئەوا پێویستمان بە وایەر و ئامێری زۆر دەبێت بە ئەندازەی ڕووبەری گەورەترین ولایەت لە ولایەتەکانی ئەمریکا. هەروەها پێویستی بە وزەی مۆلیدەیەك هەیە (کەبە شێوەیەك

بەشی چوارەم
بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك
ڕێگای تەقاندنەوەی سەرچاوەی توانا دەرونی و جەستەییەکانت

ئەو پیاوو ژنانەی کە ئاستێکی بەرزی زانستیان هەیە و توانیویانە ناوبانگ بۆخۆیان پەیدا بکەن و لە بواری کاری خۆیاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنن، لەوانەن کە سەرجەم تواناکانی مێشکیان بەکارهێناوە لەکاتی ئامادەکردنی توێژینەوەکاندا و سودیان لە هەڵەکان وەرگرتووە، هەتا لە کۆتاییدا توانیویانە توانا بەرز و باڵاکانی خۆیان کەشف بکەن و داهێنانی نایاب و بەسود لە بواری زانست و زانیاریدا بە جیاوازی جۆر و کارپێکردنەکانیان پێشکەش بە جیهان بکەن.
چەندەها توێژینەوە ئامادەکراوە لە بواری بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك، بەڵام هەروەك لە پێشەوە باسمانکرد لە ڕەفەی تاقیگەکاندا بە پێچراوەیی هەڵگیراون، نموونەشمان بۆ ئەمە ئەوە توێژینەوەیە کە خاتونێکی پزیشك (برباره براون) بەرپرسی بەشی فیزیۆلۆجیای تاقیکردنەوە لە نەخۆشخانەی جەنگاوەرە دێرینەکان لە ولایەتی کالیفۆرنیا ئامادەی کردووە.
لە توێژینەوەکەیدا نوسیویەتی: (ئەو کردارانەی کە ئەنجامدەدرێت لە ژێر ئاستی هەستدا، واتای هەموو چالاکیە هزریەکان دەگەیەنێت، کەلە ئاستی هەستدا دەرکی پێناکرێت، ئەو کردارانە سەلمێنراون بە بەڵگەوە کە ئاڵۆزیەکی ناسروشتی هەیە، سەرچاوەی زانیاری قوڵ و ئامرازی تایبەت بە هەڵسەنگاندن و دادوەریکردن و هەڵسەنگاندنی زانیاریە ناتەواوەکان، لەپاڵ بوونی ئاسانکاری دیار بۆ ئاڕاستەکردنی کردار و تواناکانی تێدایە.)
بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك تەواو جێگیر و سەلمێنراوە بەهۆی ئەنجامدانی توێژینەوەکانی زانا ناودارەکانەوە وەکو (براون).

سەردەمی ئامێرو شڵەژانی دەروونی بووتە هۆی ئەوەی کە ڕابێین و ئالودە ببین لەسەر دەرمان و هێورکەرەوەکا ن و دەرمانی خەو

کاتێك کۆمەڵگای ڕۆژئاوا هەنگاوی فراوانی هەڵگرت لە بورای پێشکەوتنی زانست و

تەکنۆلۆژیا لە ساڵەکانی چلەکان و حەفتاکاندا (دروستکردنی بۆمبی گەردیلەیی، گەشتی ئاسمانی) لەگەڵ پێشکەوتنەکاندا کێشەی تاکەکانی ئەو کۆمەڵگایە زیادی کرد وەکو (شڵەژانی دەرونی و کاردانەوەی ئابوری و پیشەسازی لەسەر مێشك)، لەبری ئەوانە ئاور لە تواناکانی دەدەینەوە و دەرمانی پێویستی لێ دەست دەخەین بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانمان.

دەرکەوتنی سەردەمی هەستی

شەستەکان و حەفتاکان بۆ هەندێك لە توێژەرەکان سەردەمی شۆڕشی ڕۆشنبیریە، بۆچوونە ناو نادیار و نەناسراوەکانی بیرکردنەوە و مێشکی مرۆڤ. ئەوانە بەهۆی ڕێگا باوە کۆنەکانەوە توانیان هزر بناسن و بکۆڵنەوە لە ناوەڕۆك و کاروبارەکانیان، بەڵام تینویەتی ئەوانی نەشکاند، هەربۆیە دەگەڕان بەدوای ڕێگای نوێدا بۆ ئەوەی زیاتر خۆیان و تواناکانیان بناسن، بیرکردنەوە کلیل و هیوای ئەوان بوو بۆ ژیانی باشتر. مرۆڤەکان بەتایبەتی لاوان، دەیاننالاند بەدەست ئەو سنورەی کە کۆمەڵگا داینابوو، بۆیە دەستیان کرد بەلێکۆڵینەوە و خوێندنەوەی فەلسەفە کۆنەکان، هەروەها خوێندنەوە و ئەنجامدانی فکری ڕۆژهەلاتی و چڕبوونەوە لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی (التامل والاستبطان)، تێڕامان و بیرکردنەوە و پێشبینی کردن، لێکۆڵینەوە و شیکردنەوە و ئەنجامدانی هیپنۆتیزم و ڕێگاکانی ئەنجامدانی کردارە ڕۆحیەکانی تر، بۆ هەندێکیان ئەنجامدانی ئەو کارانە تەنها بەدەستهێنانی هۆشیاری و زانست بوو، نەدەبووە چارەسەری کێشەکانیان، بەڵام بۆ هەندێکی تریان چارەسەرێکی کاتی بوو، باشترین ڕێگا ئەوەیە بچیتە ناوکرۆکی بیرۆکەکە و چارەسەری کێشەکەتی تێدا دەربهێنیت و بیرۆکەکە ببیتە مایەی نیگا و دەستکەوتنی چارەسەری بەردەوام.

بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك ڕووبەڕووی بەرنامەکانی تر

لەو کاتەوەی کە ڕێکخراوەکانی تایبەت بە چارەسەر و خاوەن بیروبۆچوونە ڕۆحیەکان نەیانتوانی هۆکارێکی باش بن و یارمەتی پێویست پێشکەش بە شوێنەکەوتوانیان بکەن، تایبەت بە چارەسەرکردنی کێشە دەرونی و لاشەیی و ژیانیەکان.

بەڵام بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك هێزو توانامان پێدەبەخشێت بۆ ئەوەی بچینە نێو ناخی خۆمان و لەو ڕێگایەوە زاڵبین بەسەر سەرجەم کێشە دەرونیەکانماندا و تواناکانمان گەشە پێبدەین. سەرجەم ڕاهێنانە ڕۆحیەکان و بەرنامەکانی چارەسەری کێشە دەروونیەکان زیاتر کار لەسەر ڕووکار دەکەن، بەڵام ئەم بەرنامەیە کار لەسەر ناخ دەکات.

بەشی پێنجەم

دوو دڵ مەبە تۆ پێویستت بە هێزی ویستن و ئیرادە نیە، هەروەها پێویستت بە چڕکردنەوە ئاگایی و تەرکیزی زۆر نیە، بۆ فێربوونی هونەری بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك.

هونەری بەکارهێنانی تواناکانی مێشك هاندەرت دەبێت بۆ ئەوەی تواناکانت بخەیتەگەڕو کاریان پێبکەیت، بۆیە پێویستت بە ماندووبوون و چڕبوونەوەی زۆر نیە، بۆ خستنەگەڕی تواناکانی مێشك و بەکارهێنانی بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەی کە دەتەوێت.

جیاواز لە هونەری بەرنامەکانی تر تۆ پێویستت بە زانینی هۆکاری کێشەکانت نیە

هونەری زۆربەی بەرنامەکانی تر دەکۆڵنەوە لە دەرونی مرۆڤ بۆ ئەوەی چارەسەری کێشە دەرونیەکانیان بۆ بکەن، هەڵدەستن بە لێکۆڵینەوەی هۆکاری تووش بوونی کێشە دەرونیەکە و هەوڵە ناسین و زانینی هۆکاری نەخۆشیەکە دەدەن و پاشان چارەسەری بۆ دادەنێن، بەڵام هونەری بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك پێویستی بەو لێکۆڵینەوەو زانینە نیە، تەنها ئەوەندە بەسە کە تۆ دەتەوێت کێشەکەت چارەسەر بکەیت یا ڕزگارت بێت لە ناڕەحەتیەك، یاخود پێت باشە هەڵسوکەوتێك یان خوویەك بگۆڕیت.

هەرکە ئەم هونەرەت بەشێوەیەکی باش و کرداری جێبەجێکرد، ئەوکاتە کارە هیلاککەرەکانت بخەرە لاوە

لەبەر ئەوەی ئێمە مامەڵە لەگەڵ بەشێك لە تواناکانی مێشکمان دەکەین کە تا ئێستا نەخراوەتەگەڕ (فەریکە توانا) ئێمە پێویستمان بەو کێشە و گرفتانە نیە کەلە منداڵیدا بەدەستیەوە ناڵاندومانە، بۆ ئەوەی لەو ڕێگایەوە بگەین بە چارەسەری گونجاوی کێشەکانمان. هەروەها پێویستمان بە کاری ئیرادە نیە، هەروەها پێویستمان بە ماندووبوونی لاشەیی و فیکری نیە، بۆ بەکارهێنانی

تواناکانی مێشك.

ئاسانی و سادەیی هونەری بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك، نابێت ببێتە هۆی ئەوەی لە بەها و نرخی کەمبکەیتەوە، چونکە ئاسانی و سادەیی بێبایەخی ناگەیەنێت.

کاتێك دەبینیت بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە زۆر ئاسانە و بە ئاسانی فێری دەبیت، ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە کەمبایەخە و نابێت خۆتی پێوە سەرقاڵ بکەیت، بەڵکو دەبێت سود لە ئاسانی و سادەییەکەی وەرگریت و کێشە دەرونیەکانی پێ چارەسەر بکەیت.

ئێمە بێئاگا و نەزانین کە چۆن ئەو توانایانە دەتەقێتەوە، بە پەیرەوکردنی ئەم بەرنامەیە، هەروەك چۆن کاتێك دەست دەنێیت بە پلاکی داگیرساندنی گلۆپدا یەکسەر دادەگیرسێت بەڵام نازانین ماهیەتی ئەو کارەبایە چیە و چۆن ئەو کارە ئەنجام دەدات، لە دێر زەمانەوە هەزارەها مرۆڤ هێزی ئیرادە و تەرکیزیان بەکارهێناوە وەکو هۆکارێکی چارسەر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نەیانتوانیوە زاڵبن بەسەر کێشە و گرفتە دەرونیەکانیاندا.

بەشی شەشەم
چۆن گەشە بە هونەری بەکارهێنانی تواناکانی مێشك دەدەیت و هەنگاو بە هەنگاو خۆت فێر دەکەیت؟

سێ هەنگاوی سەرەکی کە کورتکراوەی ئەو هونەرەیە و ڕێنمایت دەکات بۆ جێبەجێکردنی
هەنگاوی یەکەم: هەڵبژاردنی شوێنێك دور لەدەنگە دەنگ و قەرەباڵغی و گونجاو بێت بۆ حەوانەوە و خاوبوونەوە (استرخا و) بۆ ئەوەی بەبێ بڵاوبوونەوەی ئاگایی و بەبێ ناڕەحەتی بتەگەیەنێتە دۆخی چەقی شەفافی هۆشیاری کە جیاوازە لە هۆشیاری ئاسایی، ئەوەی کەلە ژیانی ڕۆژانە لەگەڵیا ڕاهاتوویت و مامەڵەت پێکردووە. (لە دۆخی چەقی شەفافی هۆشیاری) دادەبڕێت لە دەوروبەری دەرەکی خۆت، هەروەها ئاگایت ئاڕاستەی ناخی خۆت دەکەیت.

هەنگاوی دووەم: بیرت ئاڕاستەی ئەو کێشەیە دەکەیت کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت، یاخود ئاڕاستەی ئەو خووەی دەکەیت کە دەتەوێت بیگۆڕیت. گەمارۆدانی تێڕوانینەکانت و هەستەکانت و بیرکردنەوەکانت بە گەورەترین وردەکاری بۆ چارەسەری کێشەکەت.

هەنگاوی سێهەم: پێ بەپێی بیرکردنەوەکانت بچیت و چاودێری بکەیت هەتا دەگەیتە ئەو گۆڕانکاریەی کە دەتەوێت.
ئەمە و بەپێی جۆر و شێوازی کێشەو خووەکانت، بەرنامە دادەنێیت و ڕەچەتە و ئامۆژگاری بۆ خۆت دادەنێیت.. هەروەك چۆن وەرزشکارێك کە گرنگی بەلەش جوانی و بەهێز کردنی ماسولکەکانی دەدات، ڕۆژانە ئەو وەرزشە تایبەتانەی بۆی دیاری کراوە ئەنجامی دەدات.
ئەو کەسانەی بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکار دەهێنن، توانای مێشکی بەکاردەهێنن و گەشەی پێدەدەن، تۆ کێشەکەی خۆت دەناسیت، بەپەلە بەهۆی ئەو بەرنامەیەوە بڕیاردەدەیت لەسەر ئەو هۆکارانەی کە دەتگەیەنێتە مەبەست و ئامانجەکەت.
(هربرت بنسون) پزیشك لە زانکۆی (هارڤارد) و نوسەری کتێبی (وەڵامدانەوەی خاوبوونەوە)

ڕوونیکردۆتەوە، کە تەنانەت تاکتیکە سادەکانی خاوبوونەوە (الاسترخاء) دەبێتە هۆی جێگیرکردنی گۆڕانکاریەکان لە شانە دەماریە خودیەکاندا وەك خاوکردنەوەی شلەژانی ڕژێنەرە خوێنیەکان.
هەروەها لە کتێبەکەیدا ڕوونیکردۆتەوە کە چۆن باری دەرونی وەکو بیرکردنەوە لە هەندێك شت، یا بەخراپ سەیرکردنی هەندێك هەڵسوکەوت و سڵەمینەوە لە هەندێ شت و گرژبوونی ماسولکەکان، هەموو ئەم بارودۆخانە دەبێتە هۆی وەڵامدانەوەی لاشە بۆ خاوبوونەوە و چاودێری کردن.
بەڵام ئەوەی کە دەچێتە بری وەڵامدانەوەی خاوبوونەوە، کە دکتۆر (هربرت) ئاماژەی پێداوە، ئاڕاستەکردنی خودیە (بەهۆی زمانەوە) واتە ووشە و قسەکردن، کە هاوشێوەی هەنگاوی دووەمە.
لێرەدا گرنگە ئەوە بڵێین پێویستە ئەو سێ هەنگاوە یەك لەدوای یەك ئەنجامبدرێت بۆ ئەوەی بگەیت بەو ئامانجەی کە دەتەوێت، کەموکورتی لەهەریەك لەو هەنگاوانەدا، یاخود فەرامۆشکردنی دانەیەکیان، واتە لەدەستچوونی سود وەرگرتن لەم بەرنامەیە. دەتوانیت هێز و وزەی هزرت ئاڕاستەی ئامانجە دیاری کراوەکانت بکەیت. هەر ئەوەش بوو ئەنجامی توێژینەوەکانی دکتۆر (تیۆدۆر باریر) بەڕێوەبەری توێژینەوەی سایکۆلۆجی لە دەزگای (مدفیلدی) لە نەخۆشخانەی مدفیلد لە ولایەتی (ماشیسوسیت). دکتۆر تیۆدۆر توێژەرێکی جیهانیە لەبواری فێرکاری هاندەری ووشەیی کە هەوڵ دەدات گۆڕانکاری لاشەیی و فیکری بەرپا بکات.
لە کۆتا توێژینەوەکانیدا کەلە تاقیگەکانی زانکۆی هارڤارد ئامادەی کردووە بە بەڵگەوە سەلماندوویەتی کە دەتوانرێت هزر بەکاربهێنرێت لەوکاتانەی کە بەشێوەیەکی باش ئاڕاستە بکرێت و ڕێنمایی پێویستی پێبدرێت، بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی ئازارەکانی لاشە و خەوەکان و پلەی گەرمی لەش بکات. هەروەها بۆ باشکردنی توانای بینین و کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی هەستکردن (الالیرجیا). ئەو بەرنامەیەی لێرەدا پشتی پێبەستراوە بریتیە لە بەکارهێنانی ووشە یاخود باشتر بڵێین (گفتوگۆ لەگەڵ دەروندا). زیاتر پشت دەبەستێت بە قسەکردنی خودی و گفتوگۆ لەگەڵ دەروندا و ئاڕاستەکردن و ئاماژە پێدانی خۆیی، ئەو سێ هەنگاوەی ئاماژەمان پێدان شاهیدن لەسەر ئەمە.
دووبارە دەیڵێینەوە کە زۆر ئاسانە پەنجە بنێیت بە سویچی گلۆپ داگیرساندن و یەکسەر وایەرەکان کارەباکە دەگەیەنن بە گلۆپەکە و گلۆپەکە ڕۆشندەبێتەوە و تیشکی لێدەردەچێت. بەرنامەی بەکارهێنانی تواناکانی مێشك زۆر ئاسان و سادەیە هەروەك داگیرساندنی گلۆپ، بەڵام ئەنجامەکانی زۆر باش بە بەهاو بەسودن.
لەم بەرنامەی بەکارهێنانی تواناکانی مێشك، گۆڕانکاری لە شانەکانی مێشکدا (فزیۆلۆجیە) و هەروەها لەلاشەدا ڕوودەدات بەپێی ئەو فەرمانە ووشەییانەی کە ئاڕاستەی مێشکتی دەکەیت.
بەڵام ئەم گۆڕانکاریانە چۆن ڕوودەدات؟ ئەمە کارێکە کەتا ئێستا نادیارە، هەروەك چۆن نازانین ماهیەتی کارەبا چۆنە، بەڵام تەنها ئاسەورای بوونی کارەبا لە گلۆپی داگیرساودا دەبینین، بەڵام هیچ دەربارەی سروشت و ماهیەتی نازانین. ڕوودانی گۆڕانکاریە مێشکی و لاشەییەکانیش

بەهەمان شێوەن، ئێمە تەنها گۆڕانکایەکە دەبینین بەڵام چۆن و چی ڕوویدا، نازانین.

بەکارهێنانی ووتە نوسراوەکان وەکو ئامێری هونەری ڕەهاکردنی سەرجەم تواناکانی مێشك وایە

هەروەك لەپێشەوە ئاماژەمان پێدا، فێربوونی بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە بێ بەرامبەرە و تاکە ئامێر و هۆکاری بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە لە ئامادەکردنی ئەو (ڕەچەتە) یاخود (ووتە نوسراوەکان)(بەرنامە) کە بەهۆیانەوە فەرماندەدەیت بەسەر هزر و مێشکتدا بەگشتی. هەر ئەوەشە دەتگەیەنێتە دۆخی هۆشیاری شەفاف (هەنگاوی یەکەم) پاشان بیرکردنەوە ئاراستەی چارەسەری دیاریکراو یاخوود ئەو هەڵسوکەوت و خووەی کە دەتەوێت گۆڕانکاری بەسەردا بهێنیت (هەنگاوی دووەم).
دەتوانرێت ڕەچەتەکان کە ووتەکانی تێدایە، بۆ ئاراستەکردنی خودی خۆت بەدەستی خۆت بینوسیت یاخود ئامێری چاپ بەکاربهێنیت یا لەسەر کاسێتێکی دەنگی تۆماری بکەیت و پاشان گوێی لێبگریت و گفتوگۆ لەگەڵ خودی خۆتدا بکەیت.
تۆ کە بارودۆخی کێشەکەی خۆت دەزانیت، ئەو ووتە و ئاماژانەی کە ئاراستەی ناخی خۆتی دەکەیت، دەبێتە هۆی هاوکاری کردنت و چارەسەری کێشەکەت بە باشترین شێوە.
تۆو ژیریت واتە (مێشکت) باشترین کارێکتەرن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت، تۆ پێویستت بە یارمەتی دەرەکی نیە، تۆ خۆت خۆت چارەسەر دەکەیت.

سێ هەنگاو

ئەم هەنگاوانە بۆ هەموو چارەسەرێك پێویستت پێی دەبێت و، هەروەك ئاماژەمان بۆ کردووە لە بەشەکاندا:

هەنگاوی یەکەم (تەرکیزی هۆشیاری)

ڕۆژانە چەندەها کارتێکەری دەرەکی کەلە چواردەورتدایە ڕووبەڕوت دەبێتەوە و کاردەکاتە سەر هەستەکانت، هەموو شتێکی دەورو پشت کاردەکاتە سەر هەستەکانمان، خواردن، کەش و هەوا، مرۆڤەکان، ڕووناکی، قەرەباڵغی...هتد.
زۆرێك لەم بەئاگا هێنانەوانە کاریگەری لەسەر مێشکمان دەبێت، توانای خۆ دەربازکردنمان لەو بە ئاگا هێنانەوە ناڕەحەتکەرانە دەبێتە هۆی بتوانین زیاتر بەرگەی ناڕەحەتیەکانی دەوروبەرمان بگرین.

کاتێك ئەم بەرنامەیە بەکاردەهێنیت بە ئامانجی ئەوەی ئەو بەئاگا هێنانەوانە لاواز بکەیت و کاریگەریەکی ئەوتۆی نەبێت لەسەر هەستەکانت و بەربڵاوی ئاگایت بۆ دروست نەکات. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئاراستەی ئاگایت گۆڕیوە بۆ ناخی خۆت، واتە هەموو تەرکیز و گرنگی پێدانێکت ناخی خۆت و تەنها کێشەکانی خۆت جێگای بایەخ و گرنگی پێدان دەبێت، لێرەشەوە دەتوانیت دەستنیشانی کێشەکانت بکەیت و هەموو تواناکان و هێزی بیرکردنەوە ئاراستەی ئەو کێشەیە بکەیت هەتا چارەسەری گونجاوت بۆ دەدۆزێتەوەو لە ناڵاندن و نارەحەتیەکانت ڕزگارت دەبێت. کەواتە هەنگاوی یەکەم بریتیە لەو ڕێو شوێنانەی دەیگریتەبەر بۆ گۆڕینی هەستە دەرەکیە بێسودەکان و (کرداری سیاکۆلۆجی) بە ئەنجام دەگەیەنێت، هەروەها هۆشیاریمان بەرز دەکەینەوە بۆ ئاستی تەرکیز، ئەو شوێنەی دیاری دەکەیت بۆ کرداری کردنی ئەم بەرنامەیە دەبێت ئارام و دڵرفێن و هێمن بێت، بۆ ئەوەی ئاگایت و بیرکردنەوەت لەسەر خۆت بێت و پەرش و بڵاو نەبێتەوە، بۆیە پێویستە شوێنێك دیاری بکەیت کە دەنگ دەنگ و قەرەباڵغی تێدا نەبێت و پلەی گەرمی مامناوەندی بێت و بۆنی ناخۆشی تێدا نەبێت.

بە ئارامی لەسەر کورسیەك دانیشە... چاوەکانت دابخە... هەموو ئاگایت ئاراستەی ناخی دەرونت بکە، بیرکردنەوەت بەرەڵا بکە بۆ دۆزینەوەی چارسەری گونجاو، ئەوکاتەی کە هەڵیدەبژێریت بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە چارەسەر کاریە، ئێواران پێش چوونە سەر جێگای خەوتن یاخود یەکسەر دوای لەخەو هەڵسان. لێرەدا گرنگە بڕیار بدەیت کە چ کاتێك گونجاوو باشترە بۆ ئەنجامدانی ئەم دانیشتنە چارسەرکاریە. ئەگەر شوێنێکی بێدەنگت دەستنەکەوت ئەوا دەتوانیت هەردوو گوێچکەت بگریت بەهۆی ئامێری تایبەتەوە بۆ ئەوەی گوێت لە هیچ نەبێت، هەروەها بە نیسبەت ئاگادارکەرەوە بینینیەکان، دەتوانیت بە دوو پارچە قوماش یان لۆکە چاوەکانتی پێبگریت. بەڵام بەگشتی ئەم تاکتیکانە زۆر پێویست نیە، چونکە مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی تەرکیزی هۆشیاری خۆی بکات با لە شوێنێکی قەرەباڵغ و دەنگە دەنگیشدا بێت، بەڵام لەسەرتادا پێوستە بچیتە دۆخی خاوبوونەوەی دەرون و لاشە یاخود حەوانەوە (الاسترخاء)، ئەمەش دەتوانیت دەستی خۆتی بخەیت بەبەکارهێنانی بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك لەهەر شوێنێك بێت کە شوێنێکی دانیشتنی ئارام و خۆشت دەستکەوێت. یاخود بەسەر پشتدا پاڵکەوە. ئەوەی گرنگە بەشێوەیەك دانیشیت یاخود پاڵکەویت بیرکردنەوەت ئازاد بێت و پێویستت بە هیچ زۆر لەخۆکردنێك، یاخود هیچ ڕێگرێك نەبێت، هیچ شتێك نەبێت ئاگایت لەدەست بدات.

هەنگاوی دووەم

ئەم ڕێگایە هاوکاریت دەکات کەلە گەنجینەی زانیاری و شارەزاییە کۆکراوەکانت، چارەسەری کێشەکەت دەستکەوێت، بزانە کە زەینت کارلێك دەکات، کارلێکێکی کرداری، تەنها ئەو کاتەی کە ئاراستەی خودی بکرێت لە پێناو خزمەتکردنی خوددا. تێرامان زۆربەی جار سەرکەوتوو

نابێت، چونکە زەین ناڕاستەی بوارێکی جۆری و خودی ناکات، بەتایبەتی کاتێك کە کێشەکە پەیوەندی بە دەرون یاخود تەندروستی لاشەوە بێت، لەم هەنگاوەدا ، پێویستە بیرکردنەوەت چڕ بکەیتەوە و تەرکیز بکەیتە سەر بواری جۆری گرنگی پێدانەکەت. بێگومان باشترین ئەنجامت دەست دەکەوێت، کاتێك ئەم ئاگایی و هۆشیاریە پەیوەست بکرێت بە بەرنامەی تایبەتەوە (ئەو ڕەچەتەیە یان ئەو ووتە و ووشانە)ی کە ئامادەکراوە بۆ چارسەری کێشەکە. لەم هەنگاوەدا پێویستە هەموو هەستەکانت و سۆزە گونجاوەکانت چڕ بکەیتەوە و هەموو بۆچونەکان و خەیاڵەکانت کە دەگونجێت لەگەڵ ووتە نوسراوەکاندا لە بەرنامەکەدا ، یان ئەو کاسێتە دەنگیەی کە ئامادەت کردووە بۆ چارەسەری کێشەکەت. هەتا زیاتر گرنگی بدەیت بە ڕێکخستنی بەرنامە نوسراوەکە یاخود کاسێتە دەنگیەکە بەشێوەیەکی باش و زیاتر چڕبیتەوە بە خەیاڵت گەورەترین سەرکەوتن مسۆگەر دەکەیت.

نموونەی بەرنامەی نوسراو (ڕەچەتە یان ئامۆژگاری و وتە نوسراوەکان و ڕێنماییەکان) لەبەشەکانی داهاتووی ئەم پەرتوکەدا هەرهەمووی بەرێك و پێکی و ڕیزبەندی ئامادەکراوە. هەموویان نموونەی زیندون و دەتوانیت بەکاریان بهێنیت وەکو بەرنامەیەکی تایبەت و چارەسەری کێشەی سایکۆلۆجی بەکار بهێنێت، وەکو بەرنامەیەکی تایبەت و چارەسەری کێشە سایکۆلۆجی و لاشەیی و ڕەفتاریەکانتی پێبکەیت. خوێنەری ئازیز لێرەدا ئاگادارت دەکەینەوە کە بە وردی و سەرنجەوە هەتا کۆتایی هەموو نمونەکان بخوێنیتەوە و، با ئەگەر نوسراوو ڕێنمایی نەگونجێت لەگەڵ کێشەی تۆدا کە مەبەست لەڕێگای ئەم بەرنامەیەوە چارەسەری بکەیت.

خوێندنەوەی ئەو نمونانە دەبێتە هۆی بەرچاو ڕۆشنی و بیرکردنەوەیەکی بەرنامەیی و واقعیت پێدەبەخشێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە بتوانیت بەرنامەیەکی ڕێك و کاریگەر بەپێی جۆری کێشەکەت دابنێیت و خۆت چارەسەری کێشەی خۆت بکەیت.

بەووردی سەرنجی پێکهاتە و داڕشتنی نمونەکان بدە. سەرنجی هەست و سۆز و وێناکردنە زیندووەکان کە دەروون دەهەژێنن لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ خۆتدا و هەموو تواناکانی مێشك بەشێوەیەکی گشتی و والاکردنیان بە هیوای گەیشتن بە گۆڕانکاری سایکۆلۆجی یاخود ڕەفتاری.

هەنگاوی سێهەم:

گرنگی ناواخنی ئەم هەنگاوە لە دووبارەکردنەوەی دوو هەنگاوەکەی تردایە. دەتوانین لەڕێگای ئەنجامە وەدەست هاتووەکانەوە بڕیار لەسەر سەرکەوتنی ئەو دووبارەکردنەوەیە بدەین. بێگومان هیچ توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی ئاماری لەبەردەستدا نیە، کە ڕیزبەندی دووبارەکردنەوەکەت بەوردی بخاتە بەردەست و تۆش لە ڕێگایەوە ژمارەی دووبارەکردنەوەکانت دیاری بکەیت.

بۆ نموونە ئەگەر تۆ پەیڕەوی لەم بەرنامەیە دەکەیت و بەکاریدەهێنیت بۆ کەمکردنەوەی شڵەژانی دەروونی، ئەوا تەنها لەو کات و شوێن و بارودۆخانەدا بەکاریدەهێنیت کە تووشی شڵەژانت دەکات،

بەڵام ئەگەر تووشی شڵەژان و دڵەڕاوکێی درێژخایەن بوویت، ئەوا پێویستە ڕۆژانە ئەم بەرنامەیە پەیرەو بکەیت، هەتا ئەو کاتەی کۆنترۆڵی دڵەڕاوکێ و شڵەژانەکانت دەکەیت. هەروەها ئەگەر ئامانجت کەمکردنەوەی کێشی لاشەت بێت و چەند ئامانجێکی بەرجەستەت دەستبکەوێت لە کەمکردنەوەی کێشی لاشەت، لەو کاتەدا پێویستە پاڵپشتی ئەنجامە باشەکان بکەیت، بە پەیرەو کردنی ئەم بەرنامەیە و هەرسێ هەنگاوەکە و لە هەفتەیەکدا یەکجار ئەنجامی دەدەیت، یاخود لە مانگێکدا (وەکو چارەسەرێکی پاڵپشت و چاککەرەوە)، لە هەندێك بارودۆخدا هەرکە کۆنترۆڵی کێشەکە کرا ئەوا ئیتر پێوستت بە بەکارهێنانی بەرنامەی کۆنترۆڵی کێشەکەت نیە. بەڵام توێژینەوەکان دەریانخستووە کە باشترین ماوەی نێوان دووبارەکردنەوەکان (ڕۆژی یەك جارە بۆ ماوەی هەفتەیەك و پاشان دوو ڕۆژ جارێك، دواتریش یەکجار لە هەفتەیەکدا و لەدوای ئەوەش بەپێی پێویست. بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بۆ چارەسەرکردنی هەموو کێشەکان بەبێ دیاری کردن دەست دەدات، هەروەها کاریگەریشە بۆ چارەسەرکردنی چەند کێشەیەك لەیەك کاتدا، بۆ نموونە خاوبوونەوەی دەروون(الاسترخاء و النفس) و لاشە لەوانەیە ئازاری لایەکی کاسەی سەر کەمبکەنەوە (الشقیقە) تەنانەت ئەگەر بەرنامەیەکیش ئامادە نەکرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکان، هەروەها دەتوانیت چەند ووتە و قسەیەك بۆ چەند کێشەیەك ئامادە بکەیت و هەموویان بەیەکەوە ئەنجامبدەیت.

ئامادەکردنی بەرنامەی ووتەکان

ناوەڕۆکی کاری بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك پشت بە ئامادەکردنی بەرنامەی (ووتە نوسراو یان تۆمارکراوەکان)ی تایبەت بە چارەسەری کێشە دیاری کراوەکە ، ئەم بەرنامەیەش بریتیە لە گفتوگۆیەکی نوسراو یان تۆمارکراو ئاراستەی خود دەکرێت، تەلْقین کردن، ئامادەکراوە بەتایبەت بۆ ئەو کێشانەی کە بەدەستیانەوە دەناڵێنیت وەکو (دەروونی، تەندروستی، گەشەدان بە تواناکان، یاخود بەهەستێ لە هەستەکان). ئەم بەرنامەیە پێویستی بە پزیشك نیە و هەروەها پێویستی بە بەکارهێنانی دەرمان نیە، سەرچاوە و دەستمایەی تۆ توانا و ژیری ناواخنی خۆتە، کە دەتوانێت هاوکار و چارەسەرکەری تۆ بێت.

بەرنامەی ووتە چیە؟

چەند ووشەیەکی نوسراو یان تۆمارکراوە و ئاڕاستەی خودی خۆتی دەکەیت، چڕکراوەتەوە و دەتەوێت بەهۆیەوە چارەسەری کێشەکانت بکەیت. ئەو ووتانە لەم بەرنامەیەدا دانراوە هاوکاریت دەکات بۆ چارەسەرکردنی زیاد لە کێشەیەك، (لەماوەی چارەسەرکردن) ئەو نەخۆشانەی سەردانیان دەکردم، ئەم چارەسەرانەم لەگەڵدا بەکارهێناون و ئەنجامی باشیشی هەبووە بۆیان، هەروەها دەتوانیت تۆش لە ڕوانگەی ئەم بەرنامەوە و وەکو نمونەیەك بەکاربهێنیت لەسەر هەمان شێواز بەپێی جۆری کێشەکەت چارەسەری بۆ دادەڕێژیت.

دەتوانیت بەرنامەکە بە ئامێری چاپ بنووسیت، یان بەدەستی خۆت یاخود لەسەر کاسێتێك بەدەنگی خۆت تۆماری بکەیت. تەڵقینی خۆتی پێبکەیت و گفتوگۆ لەگەڵ مێشکی خۆتدا بکەیت. دەتوانیت ئەو ڕێگایانە هەڵبژێریت کە گونجاوترە بۆت و گفتوگۆی پێبکەیت لەگەڵ دەروون و زاتی خۆتدا.

کاسێتی دەنگی گوێت لە دەنگی خۆت دەبێت، لەهەر شوێنێك بیت کرداری چارەسەرکردنت لەسەر ئاسان دەکات، تۆ لەگەڵ خۆتدا، هەروەها کاسێت دەنگی هەستی خاوبوونەوە و حەوانەوەت لەلا دروست دەکات و هەستکردن بە تەنیایی زات و دوور لە کارتێکەرە دەرەکیەکان، کە بەربڵاوی و بێئاگایت لەلا دروست دەکات. زیاد لەوەش ئەگەر تۆ ئەو ووتانە بخوێنیتەوە کە کەسێکی تر نوسیویەتی، ئەوکاتە ئەو هەستەت وون دەکەیت، هەستی تەنیایی زاتی کە هەموو مرۆڤێك ئارەزووی دەکات ماوەیەك لەگەڵ خۆیدا بێت و هەست بە تەنیایی دەروون و زاتی خۆی بکات.

ماوەی بەرنامە

ئەوەی پەیوەندی بە هەنگاوی یەکەمەوەیە، واتە تەرکیزی هۆشیاری، تەنها پێویستی بە دە خولەك هەیە، بەڵام لە هەنگاوی دووەمدا کە هەموو تواناکانی مێشکت ئاڕاستەی کێشەکەت یا ئەو ڕەفتارەی کە دەتەوێت بیگۆڕیت دەکەیت. ماوەکەی بیست خولەك دەخایەنێت، لەوانەیە ماوەکە کورت بکرێتەوە بۆ ١٥ خولەك، بەڵام بە گشتی و لە هەموو بارودۆخێکدا دەبێت ماوەی هەموو دانیشتنێك بۆ چارەسەر لە ٤٥ خولەك زیاتر نەبێت.

ئەگەر بەرنامەکەت لەسەر کاسێتی دەنگی تۆمارکردووە، ئەوا لەنێوان ووتەکانتدا با ماوەیەکی باش هەبێت، بۆ ئەوەی بەچاکی گوێبیستی ببیت و ووردبیتەوە و چاودێری بکەیت. دەبێت لە دۆخی خاوبوونەوەدا (الاسترخاء التام)دا بیت و بەتەواوی حەوابیتەوە لەو کاتەی گوێ لە تەسجیلەکە دەگریت.

نهێنی سەرکەوتنی بەرنامەی بەکارهێنانی تواناکانی مێشك نەلە تەرکیزی ئاگاییدایە و نەلە هێزی ویستدایە، بەڵکو ئەم بەرنامە زۆر سادە و نەرمە بەبێ هیچ ماندو بونێك دەتگەیەنێتە چەقی جیهانی هەست، بەبێ جۆری هەستی چڕ ئەوا تۆ تەنها ١٠ ٪ی مێشکت بەکاردەهێنیت، بەڵام لە چەقی هەستدا ٩٠ ٪ ئەو توانایانەی لە مێشکدایە و بەکارنەهێنراوە دەیخاتە گەڕ بەکاریاندەهێنێت.

نموونەیەك بۆ هەنگاوی یەکەم لەسەر بەرنامەی نوسراو

ئەم بەرنامەیە کە باسی دەکەین، هەنگاوی یەکەمە لە بەرنامەی بەکارهێنراو، هەروەها سەرجەم

ئەو بەرنامانەی کە باسیان لێوە دەکەین، زۆر بە وردی و سەرنجەوە دارێژراوە و سەرجەم ئەو بنەما و یاسایانەی کە باسی لێوە دەکەین لەخۆ دەگرێت، لەوانەیە حەز بکەیت ناوەڕۆکی ئەم بەرنامەیە بگۆڕیت بۆ ئەوەی بگونجێت لەگەڵ پێداویستیتدا. یاخود ئامادەکردنی چەند ووتەیەك لە داهێنانی خۆت، هەربۆیە دەتوانیت ئەم بەرنامەیە وەرگریت و بیخەیتە بەردەستی خۆت وەکو بەرنامەیەکی (نموونە) و لە ڕوانگەیەوە و بەپێی ئەم بەرنامەیە ووتەی گونجاو بۆ خۆت دابنێیت. دەتوانیت بەرنامەکانی ناو ئەم کتێبە بە دەنگی خۆت لەسەر کاسێت تۆمار بکەیت، یا بەدەست بینوسیتەوە و دەستبەجێ بەکاری بهێنیت و بەرنامە ڕێژی ژیانت بگۆڕیت بەرەو باشتر و ژیانێکی خۆشتر بۆ خۆت مسۆگەر بکەیت.

لێرەدا نموونەی بەرنامەیەکت دەخەینە بەردەست بۆ ئەوەی بۆ هەنگاوی یەکەم بەکاریبهێنیت واتە بۆ قۆناغی تەرکیزی هۆشیاری. بەشێوەیەکی ئاسایی و سادە دانیشە، یاخود ڕابکشێ و بە ئارامی دوور لە زۆر لەخۆکردن، بحەوێرەوە و خاوبەرەوە و چاوەکانت دابخە و وێنای باڵۆنێکی پڕلە گازی هیلیۆم بکە. خۆت دەبینیتەوە زۆر بە ئارامی و دڵخۆشی لەناو باڵۆنەکەدایت و ئەویش ئامادەیە بفرێت بەسەر دەشتێکی سەوزی فراواندا.

هەست بە ئارامی و خۆشی دەکەیت و زۆر متمانەت بە گەشتەکەی خۆت هەیە.... تۆ لەناو کۆمەڵێك گریمانەی خۆشدایت و دەرونت پڕدەکات، کاتێك کە باڵۆنەکە پڕدەبێت لە گاز و بەنێو هەوادا دەردەچێت.... تۆ باڵۆنەکە دەبینیت کە بەرو ئاسمان بەرز دەبێتەوە... و ئاسمان شینێکی بێگەرد و جوانە و... لە دوانیوەڕۆیەکی هاوینێکی خۆرەتاودا...

باڵۆنەکە ڕەنگی ئاسمان وەردەگرێت و شینیەکەی مەیلە و سەوز دەبێت، هەتا باڵۆنەکە زیاتر بەرو ئاسمان بەرز دەبێتەوە تۆ زیاتر هەست بە حەوانەوە و ئارامی دەکەیت و دڵخۆشدەبیت.

ئێستا تۆ گرنگی دەدەیت بەو دیمەنانەی کە چواردەوری داویت و زۆر بە ئارەزوو خۆشیەوە سەیریان دەکەیت. گوێت لە هاژەی هەواکە دەبێت کە بەر باڵۆنەکە دەکەوێت لەماوەی هەڵفڕیندا... پێشتر ئەو دیمەنە دڵڕفێنانەت نەدیوە و لەناو باڵۆنێکدا نەبویت و بە ئاسماندا نەفڕیویت.

ئاسمان ساف و بێگەردە و هەوراوی نیە... مانگ دەبینیت لە بەرزاییە دورەکانەوە خەریکە بەرز دەبێتەوە... هێشتاکە کات دوانیوەڕۆیە...

باڵۆنەکە بەهێواشی و بەڕێکی لە ئاسماندا مەلە دەکات... تێدەپەڕێت بەسەر کێڵگە و ڕووبار و جۆگە ئاوەکاندا زۆر بە ئارامی و بەبێ هیچ کێشەو گرفتێك.... هەوای پاك و بێگەرد دەسوڕێتەوە بەچواردەورتدا و تۆش بەوپەڕی خۆشییەوە هەڵدەمژیت و سودی لێوەردەگریت... لە هەموو هەناسەدانێکدا هەست بە دڵخۆشی و ئارامی و حەوانەوە دەکەیت....

ئێستا باڵۆنەکە دەڕوات بەسەر کێڵگەیەکدا کە هەمووی چێنراوە بەگەنم... بۆنی گەنمەکان هەموو لوتتی پڕکردووە... ئەو بۆنە منداڵیت یاد دێنێتەوە (کاتێك کە ڕاتدەکرد بەنێو گەنمە چێنراوەکاندا و هەستت بە نەرمی و فێنکی جوڵانەوەی لقەکانیانت دەکرد).

ڕەنگی کێڵگە گەنمەکە لە خەیاڵتدا سەما دەکات... خۆر تیشکەکانی پەخشکردووە بەسەر

کێڵگەکەدا... تۆ گوێت لە دەنگی دەراسەیەکە سەرقاڵی دروێنەکردنی گەنمە گەیشتووەکان ... باڵۆنەکە ئەو کێڵگە جوانانە بەجێ دەهێڵێت و... دەچێتە سەر ئاسمانی دەریایەکی شین، وادیارە کە زۆر قوڵە... ئێستا هەست بە هەوایەکی فێنکی نەرم دەکەیتکەبەر لاشەت دەکەوێت، بەدرێژایی ئەو ماوەیەی کە باڵۆنەکە بەسەر دەریاکەوە دەمێنێتەوە تۆ هەست بەو هەوا فێنکە دەکەیت. دیمەنێکی زۆر جوان و دڵرفێنە .... هەروەها پێچەوانە بوونەوەی مانگ دەبینیت لە دەریاکەدا.... ئێستا تۆ لەکاتی خۆرئاوا بووندایت.... تەماشای ڕووناکی مانگ دەکەیت کە بەرەو ئاسمان دەچێت و ڕووناکی بڵاودەکاتەوە لە شینایی ئاسماندا.... ئای چ دیمەنێکی جوانە. هەندێك ئەستێرە لە ئاسماندا دەردەکەوێت... هەتا زیاتر خۆر بەرەو ئاوابوون بچێت و ئاسمان بەرەو تاریکی بچێت، ژمارەی ئەستێرەکان زیاد دەکات... ئاسمان بەڕووناکی مانگ (بدر) جوان خۆی ڕازاندۆتەوە... هەتا خۆر زیاتر ئاوا بێت ... ژمارەیەکی زۆرتری ئەستێرە لە قولایی گەردووندا دەردەکەوێت... تۆ هەست بە خۆشی و جوانی ئاوابوونی خۆر دەکەیت... کە وەك لیرەیەکی ئاڵتوونی وایە... ئێستا بەتەواوی خۆر ئاوا بووەو دیمەنێکی ئێجگار جوانە... ڕەنگە ئاڵتونەیەکان هەموو شڵەژانە دەرونیەکانت و دڵەڕاوکێکانت هەڵدەمژێت و لەگەڵ خۆیدا دەیبات بۆ گەشتە دوورودرێژەکەی خۆی...

مانگ بەرز و بەرزتر دەبێتەوە لە ئاسماندا.... دەبێتە هاوڕێت لە فڕینەکەتدا و ، تۆ لەناو باڵۆنە ئەفسوناویەکەتدا بەردەوامیت لەسەر گەشتە دڵرفێنەکەت....

تیشك دانەوەی ئەستێرەکان هەتا دێت زیاتر و ڕۆشنتر و ڕوناکتر دەبێتەوە ... چەندەها ئەستێرەی پرشنگدار و بریقەدار... بەهۆی تیشکەکانیانەوە ئاواز و نەزمێکی جوان دەبەخشن بە ئاسمان و جوڵەیەکی جوان لە گەردووندا دروست دەکەن.... تۆ کەلەگەڵ گەردووندا تێکهەڵکێش بوویت و هەست بە تەنیایی دەکەیت.... تۆ لەگەڵ جوڵەی گەردوندا دەڕۆیت و ڕەنگ و نەزم و ئاوازەکانی گەردوون لەگەڵتا دەجوڵێن ... تۆ هەست بە گونجاندن و ڕێکخستنی دەکەیت لەگەڵ هەموو دروستکراوەکاندا، هەروەك کە هەموو ژیانت گردبووبێتەوە لەسەر ئەو ڕەوتە ... هەست بە ئارامی و هێمنی و ئاسایش دەکەیت کە بەنێو لاشەتدا تێدەپەڕێت .... شەو خەریکە لار دەبێتەوە و دەڕوات... ڕۆشنایی خەریکە وردە وردە دووبارە لە هەموو گەردووندا دەردەکەوێت ... لە دوورەوەش وا خەریکە سەرچاوەی ڕۆشناییەکە دەبینیت ... ئەویش خۆرهەلاتنە .... هەلاتنی ئاسکی ڕۆژە....

باڵۆنەکەت دەڕوات بەسەر دەشتێکی سەوزی فەریکی جواندا لەگەڵ هەلاتنی خۆردا ... باڵندەی ڕەنگاو ڕەنگ دەبینیت بڵاوبوونەتەوە بەسەر درەختەکاندا و زۆر بە ئاسانی گوێت دەنگ و ئاوازە جوانەکەیانە کە دەخوێنن ...

ڕۆژێکی نوێیە کە هەڵدێت و ... باڵۆنەکەت دەتگەڕێنێتەوە بۆسەر ئەو کێڵگەیەی کە یەکمجار لێوەی هەڵفڕیویت، بیرکردنەوەت هەموو ساتە خۆشەکانت کەلە گەشتەکەتدا بەسەرت بردووە دێنێتەوە یاد و باڵۆنەکەش وردە وردە دەنیشێتەوە لەسەر زەوی ....

لە باڵۆنەکە دێیتە دەرەوە و لەسەر گیا سەوز و جوانەکان ڕادەکشێیت... سەرت سوڕدەمێنی لە سیحر و جوانی گەردوون و جیهان ... هەست بە حەوانەوە دەکەیت... بەردەوام هەست بە ئارامی و ئاسایش و هێمنی دەکەیت.... هەنگاوی یەکەم کۆتایی هات.

«ئەمەش بەرنامەیەکی ترە لەبری ئەوەی لە هەنگاوی یەکەمدا باسمانکرد کە بریتیە لە جوڵەی ڕەنگەکان»

چاوەکانت دابخە... گلێنەی چاوت ئاراستەی نێوچاوانت بکە و.... سەیری بکە و.... لەنێو تاریکیدا ڕەنگی هەڵواسراو دەبینیت...خاوبەرەوە و بەتەواوی بحەوێرەوە (باشترە ئەم هەنگاوە کاتێك ئەنجامبدرێت کەلەسەر جێگای نوستنیت، واتە پێش نوستن، دوای تەواوکردنی ئەم دانیشتنەت، دەچیتە نێوخەوێکی هێمنەوە و مێشکت زۆر بە ئارامی و هێزەوە کارلێك دەکات .... هەنگاوی یەکەم کۆتایی هات.

هەنگاوی دووەم: بەچاوی نوقاوەوە سەیری بەشی ناوەوەی مێشکت بکە، واتە بەشی نێوان هەردوو برۆ یاخود ناوچەوانت... سەرنجی ڕەنگە جۆراو جۆرە بچکۆلەکان بدە کە بە شێوەی جیاواز دەردەکەون... دوای ئەوەی دەحەسێیتەوە و دەچیتە دۆخی (الاسترخاء) لەسەرەتادا ڕەنگەکان (زەرد یا سور یان پرتەقاڵی) دەردەکەون .... هەتا زۆرتر بحەوێیتەوە .... ڕەنگەکان دەبێت بە شین... پاشان دەبێت بە سەوز... پاشان سەوزێکی تۆخ ....

هەتا زیاتر بچیتە نێو قولایی حەوانەوە ڕەنگەکان ڕوونرت دەبن و .... بەشێوەیەکی ڕێك و گەنجاو دەردەکەون و بە نەزمێکی ڕێك دەنگیان لێوە دێت، چاوەکانت توند بنوقێنە و پاشان خاویان بکەرەوە... بەڵام مەیانکەرەوە.... لەکاتی توند نوقاندنیدا دەبینیت ڕەنگەکان دەگۆڕێت و شێوەکانیشیان دەگۆڕێت.... لەکاتی خاوکردنەوەدا.... هەست بە ئارامی و خۆشی دەکەیت.... ڕەنگەکانی شین و سەوز گەورەو گەورەتر دەبن بەشێوەی بازنەیی دەجولێن و بەرەو دەرەوە و ناوەوە دێن و دەچن ....

کاتێك ئاگایت چڕدەکەیتەوە و تەرکیز دەخەیتە سەر ڕەنگەکان هەتا دێت هەست بە حەوانەوەی زیاتر دەکەیت....

ئێستا لەگەڵ هەموو هەناسەدانێکدا (هەناسە هەڵمژین) دەبینیت ڕەنگەکان دەگۆڕێن... و هەتا هەناسەکانت قوڵتر بێت ڕەنگە شین و سەوزەکان تۆختر دەبن.... لە هەموو هەناسە دانەوەیەکدا ڕەنگەکان دەبنەوە بە سەوز.... پاشان شینی ڕوون ... سەرنجی ڕەنگەکان بدە بە چونە پێشەوەو هاتنە دواوە.... یان لەگەڵ جولانەوەیاندا هەست بە سوکی و ئاسانی دەکەیت... دڵە ڕاوکێ شڵەژانەکانی ڕۆژان لەگەڵ نارەحەتیەکانی تردا لە لاشەت دەردەچن.... هەروەك ئەوەی لەدەرەوە ڕایانبکێشن و بیانهێننە دەرەوە.

لەگەڵ هەموو هەناسە دانێکدا ....نمونەی ڕەنگەکان ئاڵۆز تر دەبن ... هەست بەخۆشی

و ئاسودەیی دەکەیت.... هەروەها ئەو دەنگانەی کە گوێت لێیان دەبێت .... جوڵەکان و ڕۆشناییەکان ڕەنگەکان زیاتر لە هزرتدا چڕ دەکاتەوە .... تۆ ئاوڕ لە کارتێکەرە دەرەکیەکان نادەیتەوە ... خەریکە لەگەڵ خەونێکی زۆر خۆشدا دەگونجێیت... هیچ شتێك نارەحەتت ناکات.... تۆ لەپەڕی حەوانەوەدایت... ئامادەیت هزرت ئاراستەی هەنگاوی دووەم بکەیت لە بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك....

بەردەوام تەرکیز دەخەیتە سەر ئەو ڕەنگانەی کەلە هزرتدا خۆیان دەنوێنن ... ئێستا تۆ بیرکردنەوەت ئاراستەی ماسولکە جیاوازەکانی لاشەت دەکەیت ... ئاگایت ئاراستەی ماسولکەی توێژاڵی سەر یاخود ناوچەوانت بکە و وێنای ڕەنگ بکە بەچواردەوری ئەو ماسولکەیەدا ... ئەو ماسولکەیەی کە گرژە ڕەنگەکانی چواردەوری یا زەردە یان سوری کاڵە ... کاتێك چاودێری ڕەنگی چواردەوری ماسولکەکەت دەکەیت، هزرت ئاراستەی ئەوێ دەکەیت، بۆ ئەوەی خاوی بکاتەوە و گرژبووەکانی نەهێڵێت ... لەکاتی خاوبوونەوەی ماسولکەکاندا ڕەنگیان دەگۆڕێت لە زەردەوە بۆ سور یا لە پرتەقاڵیەوە بۆ شین یان سەوز ... هەرکە بەتەواوی ماسولکەکە خاودەبێتەوە ڕەنگەکەی دەوروبەری دەبێت بە سەوزێکی ڕوونی تۆخ.

ئێستا هەموو لاشەت زیاتر دەحەوێتەوە .... سەوزی ڕوونی تۆخ هەموو بەشەکانی لاشەت دەگرێتەوە .... ئەو حەوانەوەیە کەلەزەتی لێوەردەگریت و ئاسودەیت پێی لەگەڵتدا دەبێت لە هەنگاوی دووەمدا کە باسی لێوە دەکەین، ئەم ووتانە یاخود ئەو بەرنامەیەی کە باسمان لێوەکرد، دەکرێت کەسێك بۆتی بخوێنێتەوە و ئاراستەی دەروون و زاتی خۆتی بکەیت، یاخود گوێ لە کاسێتێکی دەنگی بگریت، لەوانەیە گۆڕانکاری بکەیت لە بڕگەکانی هەنگاوی دووەمی (بەرنامە)کەدا بۆ ئەوەی بگونجێت لەگەڵ ویست و بارودۆخی تۆدا. ئەوەی زۆر گرنگە دورکەوتنەوە لە شڵەژان و دڵەڕاوکێ و مانەوە لە حەوانەوەدا هەنگاوەکانت بەپێی ئارەزووەکانت بێت.

تەرکیزی هۆشیاری کەلە هەنگاوی یەکەمدا جێبەجێتکردووە، بەهۆی هەنگاوی دووەمەوە زیاتر قوڵدەبێتەوە و، پاشان دەستدەکرێت بە جێبەجێکردنی ئەو هەنگاوانەی کە باسمانکردووە، دەبینیت دەرونت ئامادەیە بەخێرایی لە هەنگاوی یەکەمەوە بچێت بۆ هەنگاوی دووەم....

لە هەنگاوی دووەمدا تەرکیزی هۆشیاریت تێپەڕاندووە بۆ ئاراستەکردن و ڕێنمایکردنی بیرکردنەوە بۆ ئەوەی مامەڵەی دروست بکات لەگەڵ کێشە جۆراوجۆرەکان، یاخود بەدیهێنانی ئەنجامێك کە هەوڵ دەدەیت بەدەستی بهێنیت.

ئامادەکردنی بەرنامەکە بریتیە لە ئاراستەکردنی زەین بەرەو ئەو کێشەیەی کە نیازتە چارەسەری بکەیت (نەخۆشیەکی لاشەیی یان تێکچونێکی دەرونی) یاخود گەشەدان بە توانای ژیری یان لاشەیی. ئەو بەرنامانەی کە چارەسەری کێشە جۆراو جۆرەکان لەخۆ دەگرێت لە لاپەڕەکانی داهاتوودا دەیانبینیت.

دووبارە دەڵێین: ئەو بەرنامانەی کە باسیان لێوە دەکەین چارەسەرە بۆ کێشە زۆر باوو دیارەکان،

دەتوانیت لە ڕوانگە و ڕەوت و هەنگاوەکانی بەرنامەکانەوە سود وەرگریت و تۆش بەرنامەی گونجاو بەپێی جۆری کێشەکەت ئامادە بکەیت و چارەسەری کێشە جۆراوجۆرەکانتی پێبکەیت. لێرەدا ئاگادارت دەکەم کە، ڕێنمایی و ئاگادارکەرەوەکانی هەنگاوی یەکەم، (تەرکیزی هۆشیاری) تێهەڵکێش دەبێت لەگەڵ ڕێنماییەکانی تایبەت بە هەنگاوی دووەم. هەروەها هەردوو هەنگاوەکە دەبنە پاڵپشتی یەکتر و، ڕێنماییەکانی هەنگاوی دووەم تەرکیزی هۆشیاریت زیاتر دەکات.

بەشی حەوتەم
چۆن دەزانیت کە ئامانجە ویستراوەکانت دەستکەوتووە بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك .

پێموایە بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك باشترین و کاریگەرترین ڕێگایە بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان و باشتر کردنی دەروونی و لاشەییت، زۆر گرنگە متمانەت هەبێت بەم بەرنامەیەو بزانیت کە هەموو کاتێك لە خزمەتتدایە، بەمەرجێك تۆش هەنگاو بەهەنگاو ڕێنمایی و تێبینیەکان جێبەجێبکەیت. بەرهەمە بەدەست هێنراوەکان بەڵگەن لەسەر سودمەندی ئەم بەرنامانە.

چۆن دەتوانیت بڕیار بدەیت کە تۆ ئەوەتایت لە قۆناغی چەقی هۆشیاری شەفافدا

هەست دەکەیت کە هەست و سۆزت جیاوازە، لەوانەیە هەست بکەیت کە لەناو کۆمەڵێك هەوردا مەلە دەکەیت، یا هەست بە ئارامی و ئاسودەیی و هێمنی دەکەیت، یا هەست بە چەند توانایەکی هەستی جۆراو جۆر دەکەیت، بۆ نموونە (کاتێك وا هەست دەکەیت کە بەناو باخچەیەکی پڕ گوڵ و گوڵزاردا تێدەپەڕیت و پیاسە دەکەیت و بۆنی گوڵەکان دەکەیت هەست بە هالە ئاوازەکەیان دەکەیت، تەنانەت ئەگەر هەستەکانیشت هەستی بە بۆنەکان نەکردبێت. هەروەها لە دۆخی تەرکیزی هۆشیاریدا هەست بە جوڵە و مەلەکردن و جۆرەها هەستی خۆشی تر دەکەیت، کەلە پێشدا لەوجۆرە هەستانەت نەبووە.

پێشبینیەکانت و بارودۆخی ژیانت کەبەسەر چووە هەر هەموویان لەو گەنجینە گەورەیەدا گردکراوەتەوە واتە ٩٠ ٪ی توانای مێشکت

هەموو کۆکراوەکان دەبینیت دەجولێن و لە نیشتمانەکەیان دێنە دەرەوە، ئەویش لەو کاتەدا کە تۆ لە چەقی هۆشیاری شەفاف دایت. با بزانیت هزرت بڕیاردەرە کە ئایا چۆن وەڵامی ئاگادارکەرەوەکان بداتەوە و، وەڵامی دەدەیتەوە بەپێی شارەزایی و پێشبینیەکانت.

ئەو هەست و سۆزانەی کە تاکەکان هەستی پێدەکەن لەکاتی جێبەجێکردنی بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك، جیاوازە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، ئەویش بەپێی جیاوازی کەسێتیان، هەریەك لە ئێمە شوناس و کەسێتی خۆمانمان هەیە، پەرچە کردارمان جیاوازە بەرامبەر ئاگادارکەرەوەکان... ئەگەر کەسێك وەکو تۆ بەرنامەی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکار دەهێنێت، ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە تۆ و ئەو هاوشێوەن لە هەست و شارەزاییەکانتان، با یەك بەرنامەش بگونجێت بۆتان، بەڵام هەر جیاوازن.

لەکاتی جێبەجێکردنی ئەم بەرنامانەدا هەست دەکەیت ئەو ئازارانەی کە دەتناڵاند بە دەستیەوە کاریگەری کەمبۆتەوە و لەگەڵ بەردەوام بووندا ئەویش وردە وردە بەرەو کەمبوونەوە دەچێت. ئەویش بەپێی بەرز و نزمی ئازارەکە دەگۆڕێت بۆ نموونە وەکو ئازارەکانی سەرئێشە و ئازارەکانی لاشە و دەروونی وردە وردە بەرەو کەمبوونەوە دەچیت. لەگەڵ بەردەوام بوون لەسەر بەرنامە چارەسەریەکان هەتا لە کۆتاییدا بەتەواوی لەناو دەچێت و نامێنێت.

بۆ نموونە ئەگەر دەتەوێت لە یەکێك لە یاریە وەرزشیەکان شارەزایی تەواوت هەبێت، ئەوا لە ڕێگای دووبارەکردنەوەی جێبەجێکردنی ئەم بەرنامانەوە دەتوانیت بگەیت بە مەبەست. ئەگەر کێشت بەرزە و قەڵەویت و دەتەوێت کێشی لاشەت دابەزێنیت ئەوا بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك هاوکارێکی زۆر باشە و فریات دەکەوێت، هەروەها کاریگەریشە بۆ ئەوانەی کە لاوازن و دەیانەوێت خۆیان قەڵەو بکەن هەرکە لەگەڵ بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشکدا بەهۆی دوبارەکردنەوە گونجایت و بووە هاوڕێ و دۆستت، ئەوا بە ئاسانی هەست بە ئەنجامەکانی دەکەیت، دەبێتە (مەلەکە) تێتدا و وەکو شتێکی عادەتی و وەکو خویەکی ڕۆژانەی لێدێت، هەرکە کێشە و ئازارێکت دەبێت، خێرا دەست بەجێ ڕوودەکەیتە ئەم بەرنامانە و بەهۆیەوە چارەسەری کێشە جۆراو جۆرەکانتی پێدەکەیت، ئەم بەرنامەیە دەبێت بە یەکێك لە هەڵسوکەوتەکانت و ئەنجام و بەرهەمەکانی وردە وردە هەر لە سەرەتای بەکارهێنانیەوە بەدیدەکەیت و ژیانی ڕۆژانەت جۆرێکی دی بەدیدەکەیت، سودەکانی بەگشتی دەردەکەون. پاش ئەوە تەنها پێویستت بە دانیشتنی پێداچوونەوە هەیە، بۆ ئەوەی ببێتە پاڵپشت و پەرژین بۆ ئەنجامە بەدەست هاتووەکان.

ئەو ئەنجامانەی کە دەستت کەوتووە لە دەفتەرێکی تایبەتدا بیاننووسە

لە دەفتەرێکی تایبەتدا هەر لەسەرەتای دەست بەکاربوونت بە بەکارهێنانی ئەم بەرنامانە دەست بکە بە تۆمارکردنی تێبینیەکانت و ئەو بەرنامەیەی کە بەکاریدەهێنیت هەمووی بنووسە. کێشە و ئازارەکانت بنووسە و لەلای خۆت هەڵیگرە، پاشان دوای چەند دانیشتنێك و دەستکەوتنی ئەنجام، ئەنجامە بەدەست هاتووەکانیش بنووسە، هەرکە دەبینیت ئازارەکانت کەمبوونەتەوە و ئەوەی کە ویستووتە دەستت کەوتووە، زیاتر دڵخۆش دەبیت بە بەرنامەکە و دڵنیا دەبیت لێی و دەیکەیتە بەرنامەیەکی سودمەندی خودی و خۆت دەبیتە چارەسەرکەری خۆت.

کاتێك ئەم بەرنامانە بەکاردەهێنیت بۆ کەمکردنەوەی ئازارێك یاخود چارەسەری کێشەیەکی دەروونی دەبێت کاریگەری هەبووە لەسەر تەندروستی لاشەیی و دەروونیت بەگشتی. ئەم کارەش وەکو ئەوە وایە ئەم بەرنامەیە کاریگەری تیشکداری هەبێت و جگە لە شوێنی مەبەست سودی بۆ بەشەکانی تری لاشەت هەیە. هۆکەشی ئەوەیە کە کردارەکانی پەرچە کرداری و کارلێکی کیمیایی پەیوەندی بە کاری مێشکەوە هەیە هەربۆیە چارەسەری دەروونی دەبێتە هۆی سودمەندبوونی بەشەکانی تری لاشە.

تێبینیەکی تایبەت بە بەرنامەی ووتەکان

ئەو بەرنامانەی کە باسمان لێوەکردووە، یاخود باسیان لێوە دەکەین، هەرهەموویان تاقیکراونەتەوە لەلایەن شارەزایان و هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە سەردانیان کردووم و ئەنجامەکانیان هەستپێکردووە، ئیتر لەبورای باشترکردن و بەرەو پێشبردنی تواناکانی مێشکدا بوویێت، یاخود چارەسەری کێشەیەکی دەروونی بێت یا لاشەیی. ئەو ناوانەی لەبەشەکانی داهاتوودا هاتووە، تەنها وەك نموونەیەك باسکراوە و ناوەکان گۆڕاون بۆ ئەوەی لەگەڵ بابەتەکەدا بگونجێت، ناوی کەسە ئەسڵیەکان نەهێنراوە.

بەشی هەشتەم
وەگەڕخستنی سودەکانی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك لەکاتی نوستن و خەوبینیندا

لە دێر زەمانەوە مرۆڤەکان گرنیان داوە بە نهێنیەکانی خەوو خەو بینین، گریکەکان هەستاون بە دروستگردنی پەرستگای خەوبینینەکان، بۆ نوێکردنەوەی مێشك و بەکارهێنانی وەك هۆکارێکی چارەسەر، زاناکانی دەروننناسی چەندەها باس و بابەت و توێژینەوەیان نوسیوە لەسەر (خەوتن و خەوبینین). چەندەها توێژینەوەی فراوانیان لەسەر خەوبینین و ئەوەی کەلە خۆی دەگرێت ئامادەکردووە. لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا هێشتاکە چەندەها لایەن هەیە لە خەوبینیندا وونە و مرۆڤ نەیتوانیوە شیکردنەوە و تێگەیشتنی دروستی بۆی هەبێت.

(برسیلا وولکەر)و (جۆنسۆن) لە دەزگای میدفیلدی ئەمریکا، لە توێژینەوەیەکی زانستیدا دەریانخستووە، کە ئەو کەسانەی پێش نووستن تەڵقینکراون و بابەتێکیان ئاراستەکراوە بەرلە نوستنیان بەمەبەستی بینیی خەونێکی دیاری کراو، ئەو تەڵقینە کاریگەری هەبووە لەسەر ناوەڕۆکی خەو بینینی ئەو شەوەی. بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەی سەرجەم تواناکانی مێشك، دەتوانرێت کاریگەریەکانی تەڵقین و ئاراستەکردنەکان پێش نووستن زیاد بکرێت و ئەو خەونانەی کە ئارەزووی دەکەین، ئەو خەونانە ببینین.

مرۆڤی ئاسایی سێ یەکی ژیانی لە خەودا بەسەر دەبات، زۆربەی ئەو کاتە دورو درێژانە بەبێ هیچ سود لێوەرگرتنێك هەروا دەڕوات تەنها سودی حەوانەوەی مێشك و نوێبوونەوەی چالاکیەکانی لێوەردەگیرێت. لە ڕوانگەی هەندێك لە قوتابخانەکانی زانستی دەروونی خەوبینینە ئاساییەکان کاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی دەرونی، ئەوانەشیان کە شڵەژانیان تێدایە شڵەژانی دەرونی لێدەکەوێتەوە. ئەو بیردۆزە پەسەندکرا بە تایبەتی کاتێك کە بۆیان دەرکەوت ئەگەر کەسێك بەمەبەست لەکاتی خەوبینیندا بەئاگای بهێنیتەوە و خەبەری بکەیتەوە توشی شڵەژان دەبێت و نا ئارامی ڕووی تێدەکات. پێیان وایە کە مێشك لەماوەی نوستندا بەردەوام دەبێتەوە بە ئاستێکی زۆر بەرز لەسەر چالاکیەکانی، ئەو کاتژمێرانەی نوستن دەتوانرێت بەشێویەکی باش سودیان لێوەربگیرێت، لەڕێگای بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك.

دەتوانرێت بیرکردنەوە، ڕێنمایی بکرێت لەکاتی نوستندا خۆی چالاکتر بکاتەوە، ئەمە وێڕای چەندەها سودی تر، کەلە ماوەی ئاگایدا دەست ناکەوێت، ئەو چالاکیە لەکاتی نوستندا ئەنجامدەدرێت بەبێ هیچ زۆر لەخۆکردنێك لەکاتێکدا نوستن دەمانپارێزێت لە هەموو ئاگادارکەرەوە دەرەکیەکان.
یەکێکی تر لە سودەکانی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك لەماوەی نوستندا ئەوەیە توانای وەبیرهێنانەوەی خەوەکانت زیاتر دەکات، هەروەها کۆنترۆڵکردنی وەبیرهێنانەوەی خەونەکانت زیاتر دەکات، هەروەها کۆنترۆڵکردنی ناوەڕۆکی خەونەکانت و توانای ئەوەت پێدەبەخشێت کە خۆت بیرکردنەوەت بەرنامەڕێژ بکەیت و ئەو خەوبینینەی کە دەتەوێت، بە دەستی خۆت دروستی بکەیت و بە ئارەزووی خۆت خەو ببینیت، هێزت پێدەبەخشێت ئاراستەی هێزی هزرت بکەیت و زاڵ بیت بەسەر کێشەو کەموکورتی نارەحەتیەکانتدا. هەموو ئەو دەستکەتانە دەتوانیت دەستی خۆتی بخەیت بەبێ ئەوەی هیچ بکەوێتە سەرکاری سەرەکی نوستن کە بریتیە لە نوێکردنەوەی ووزەی لاشەیی و مێشکی.
بەهۆی ئەم بەرنامەیەوە کۆنترۆڵی خەوەکانمان دەکەین، خۆمان خەوبینینی خۆمان ئاراستە دەکەین، هەموو ئەوانەش لە ڕێگای یادەوەریەکانەوەیە، کە هەرچیت پێخۆش بێت و ئارەزووی بکەیت، دەیخەیتە نێو یادەوەریەکانتەوە و لەو ڕێگایەوە خەوبینینی خۆت دروست دەکەیت.
کاتێك لەگەڵ هاوڕێکانیدا بوو گفتوگۆم لەگەڵدا دەکرد دەربارەی ئیش و کارەکانی هاوڕێیەکم خەونێکی ناخۆشی بینیبوو بۆی دەگێڕامەوە و ووتی کە دوای مێشك و خەوبینین و لەخەو هەستان تەنها چەند دیمەنێکی کەمی لەبیر ماوە، هەروەها ووتی:
شتێکی زۆر جوان و خۆش دەبوو ئەگەر بمانتوانیایە هەموو دیمەنەکانی خەوبینینمان بهێنایەتەوە یاد و کۆنترۆڵمان بکردایە و ئەوەی کە پێمان خۆشبوایە بمانخستایە سەری و دووبارە خەومان ببینایەتەوە.
هاوڕێ پزیشکەکەم زۆر سەری سوڕما کە پێم ووت دەتوانیت ئەو ئارەزووەت بەدیبهێنیت و تاقیکردنەوە و توێژینەوە زانستیەکان سەلماندوویانە کە مرۆڤ خۆی دەتوانێت کۆنترۆڵی خەوبینینەکانی خۆی بکات و ئەو دیمەنانە ببینێت کە ئارەزووی دەکات.
کاتێك باسی بەرنامەی (پاککردنەوەی خەوبینیەکان و پاشان دووبارە دەستکردنەوەی بە ویستی خۆت)م بۆکرد هەستم کرد کە چەندێك بێئاگایە لەو بابەتە لەکاتێکدا ئەو پسپۆڕە لەبوارە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی لاشە. پزیشکی هاوڕێم بڕیاریدا ئەوەی کە بۆم باسکردووە خۆی تاقیبکاتەوە و پاش ئەوەی تاقیکردەوە هاتە لام و ووتی کە ئێستا دەتوانم خەوبینینەکانم یاد بهێنمەوە و لەیادم نەچن و ئەو خەوانەشی کەلە ڕابردوودا بینیومە ئێستا دەتوانم وەبیریان بێنمەوە و سەرلەنوێ لە خەوبینینەکانمدا دەتوانم بەهۆی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشکەوە دیسان بیان بینمەوە، دکتۆر گەشە بە بواری پزیشکیەکەی خۆی بدات و بەهۆیەوە چارەسەری چەندەها کێشە بکات کە ڕووبەڕوی دەبێتەوە لەکاتی کاری پزیشکیدا، لەشەودا پێش خەوتن، تەڵقینی توانای مێشکی دەکرد و هانیدەدات بۆ ئەوەی بەدوای چارەسەردا بگەڕێت، لەبەیانیدا

کەلەخەو هەڵدەستا چارەسەرەکان ئامادە بوون لە مێشکیدا.

ئەم بەرنامەیە (هەنگاوی دووەم) پێش چوونە سەرجێگای نووستن ئەنجامدەدرێت و تایبەتە بە وەبیرهێنانەوەی خەوەکان

لەپێشدا هەنگاوی یەکەم واتە (تەرکیزی هۆشیاری ئاگایی)ی ئەنجامدەدەیت کەلە پێشدا باسمانکردووە.

پاشان بەرنامەی (هەنگاوی دووەم):- بەم شێوەیەی خوارەوە، خۆت دەبینیت بەیانیە و لەخەو هەستاویت دوای ئەوەی خەونێکی خۆشت بینیوە...

یەکسەر هەڵدەستیت بە وردی ناوەڕۆکی خەوەکەت دەنوسیت، یا لەسەر کاسێتێك بەدەنگی خۆت تۆماری دەکەیت....

دەبینیت دەرونت هەموو هەستەکانی ئاگایتی بە وردی گرد کردۆتەوە لە دەوری خەوبینیەکانت... زۆر بەگرنگی هەوڵی وەبیرهێنانەوەی دەدەیت. گوێت لە دەرونتە دەڵێت:- لەدوای لەخەو هەستان هەموو خەوبینینە جوانەکان کە بینیومە دەیانهێنمەوە یادی خۆم... پێش چوونە سەر جێگای نووستن وێنای دەرونت بکە بیردەکاتەوە لەو خەوەی کە ئارەزووی دەکەیت خەوی پێوە ببینیت.... هەست دەکەیت کە دەروونت دەتوانێت بە هاوکاری هەموو وێنا کردنەکانت خەونێکی خۆش و جوان دروست بکات و هەست بە ئاسودەیی دەکەیت و پەیمانت دەداتێ کە خەونێکی جوان ببینیت.... بیهێنەرە پێش چاوی خۆت کە تۆ ئەو خەوە دەبینیت کە پێتخۆشە... خۆت دەبینیت کە بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکاردەهێنیت و ووزەی هزرت ئاراستە دەکەیت و چڕی دەکەیتەوە و دەبزوێنیت بۆ ئەوەی خەوەکانت بێتەوە یاد... ئێستا گوێت لە دەروونتە باسی ئەو خەوەت بۆ دەکات کە ئارەزوی دەکەیت خەوی پێوە ببینیت... چەند جارێك دووبارە دەبێتەوە و وەسفی خەوەکەتت بۆ دەکات... لە چەند چرکەیەکی کورتدا خەوەکانت لە ئاگایت چەندەها جار دێت و دەچێت...

تۆ هەست بە خەوەکەت دەکەیت... تۆ خەودەبینیت... تۆ گوێت لە خەو بینینەکەی خۆتە ... تام و چێژی خەوەکەت دەکەیت... تۆ بۆنی خەوەکەت دەکەیت...

ئێستا وێنای خەوەکەت دەکەیت، ئەو خەوەی کەلەسەر کاغەز نوسیوتە دەیخوێنیتەوە، یاخود لەسەر کاسێتەکە تۆمارت کردووە گوێی لێدەگریت و هەموو وردەکاری و شێوەی خەوبینینەکەت دێتەوە یاد...

زەینت دەتگەڕێنێتەوە ... ئەو دەفتەرەی کە وردەکاری خەوبینینەکەت لەسەر تۆمارکردووە، هاوکارو پاڵپشتە بۆ ئەوەی لە ڕێگایەوە وەبیرهێنانەوەت زیندوو بکەیتەوە، تۆ متمانەی تەواوت هەیە و هەستی پێدەکەیت کە ئەو خەوە دەبینیت و ئاسودە دەبیت پێی...

وێنەی دووەمی خزمەتگوزاری ئەم بەرنامەیە کە پێشکەشت دەکات بریتیە لە کۆنترۆڵکردنی

بابەتی خەوبینینەکەت، تۆ بەتەنها وردەکاری خەوەکەت یاد ناکەویتەوە، بەڵکو دەتوانیت خۆت خەوبینینەکە بۆ خۆت دروست بکەیت و بەو شێوەی کە پێت خۆشە خەو ببینینت. ئەم بەرنامەی تر کە باسی دەکەین، نموونەیەکە دەتوانیت لە ڕوانگەیەوە چارەسەری کێشەکانتی لە ڕێگای زەینیەوە پێبکەیت کاتێك نووستوویت...

وێنای خۆت دەکەیت ڕاکشاویت لەسەر جێگا، پێش ئەوەی بچیتە نێو خەوەوە ... سەرەتا هەنگاوی یەکەم (تەرکیزی هۆشیاری) جێبەجێدەکەیت... هەست بە حەوانەوە و ئارامی دەکەیت ئێستا بیهێنەرە پێش چاوی خۆت، بیرکردنەوەت سەرقاڵی چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت... گوێت لە دەرونتە ئەو زانیاری و ڕێنماییانە چەند جار دووبارە دەکاتەوە کە هزرت ئاراستەی کردووە لە ماوەیەکی کورت و کەمدا ... گوێت لە دەرونتە کە زانیاری و ڕێنمایی جۆراو جۆر دەردەکات و دەڵێت : هەموو زانیاری و ڕێنماییەکان تەنها لە کاتی ئاگایدا واتە (بە بێداری) کاریگەری نابێت لەسەرمان بەڵکو لەکاتی نوستنیشدا کاریگەری هەیە... دەروونت، هزرت بەم ووتانە بەرنامەڕێژ دەکات...

خۆت وێنا بکە لەسەر جێگایەك نوستویت... وا بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە سینەمایەك هەیە، یاخود شاشەی تەلەفزیۆنێك لە هزرتدا...

دەرونت دەبینینت بیرکردنەوەت ئاراستە دەکات لە کاتێکدا تۆ نوستوویت و ئەو ڕێنمایی و دیمەنانەی کە ئارەزووی دەکەیت بیرکردنەوەت جێبەجێیان بکات لەسەر شاشەی زەینت دەردەکەوێت ... دەبینیت ئەو ڕێنمایی و زانیاریانە ڕێڕەوی ڕێگای ژیانت دەگۆڕێت بەو شێوازەی کە ئارەزوو دەکەیت.

خۆت دەبینیتەوە نوستوویت و لەسەر شاشەی مێشکت ئەو ڕێنمایی و زانیاریانەی کە بیرکردنەوەت فرمانی جێبەجێکردنی دەرکردووە، دەردەکەوێت... واتە بەرنامەڕێژی هزرت کردووە ... کاتێك بەیانی بە ئاگا دێیتەوە ئاسوودەیت و متمانەی زۆر گەورەت بە خۆت هەیە، کەلەکاتی نوستندا شتێکی گرنگت ئەنجامداوە ... بەهۆی ئاراستەکردنی خەوەکانتەوە بەم شێوەیە هەست بە تەندروستی جەستەیی و دەرونی باشتر دەکەیت، هەست دەکەیت توانای مامەڵە کردنت لەگەڵ کێشەکانی ڕۆژانەتدا زیاترە و باشتر ڕووبەڕوویان دەبیتەوە.

هەروەها لەلات ڕوونە کە دەتوانیت کۆنترۆڵی خەوبینینەکانت بکەیت و خەوە ناخۆش و ئاڵۆزەکان بگۆڕێت بە خەوی خۆش و دڵڕفێن. خۆشترین دەستکەوتی ئاراستەکردنی خەوبینینەکان گەمارۆدانی دڵە ڕاوکێت و ئازار و ئەشکەنجەکانە، کە مرۆڤ بەهۆی خەوی ناخۆشەوە دووچاری دەبێت، کۆنترۆڵکردنی ئاراستەکردنی خەوبینینەکان دەبێتە هۆی بەسەربردن و بەڕێکردنی ژیان بە خۆشی و بە ئاسودەیی.

دەتوانیت هەموو شەوێك زۆر بە ئاسانی و سادەیی جێبەجێی بکەیت... بەرنامەی داهاتوو ئامادە کراوە بۆ ئەوەی توانای داهێنانکاری بە دروستکردنی خەوبینیندا زیاد بکات و خەوبینینە خۆش و جوانەکان کاریگەری لەسەر چالاکی ڕۆژانەت دەبێت و هەست بە دڵخۆشی و ئاسوودەیی دەکەیت.

بەرنامە

وا بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە لەناو کێڵگەیەکی سەوزی فێنکدایت ... دەسورێیتەوە بەنێو کێڵگەکەداو هەست بە هەوای شێدارو فێنکی کێڵگەکە دەکەیت کە زۆر بە نەرمی و هێواشی بەر ڕوومەتت دەکەوێت ... گوێت لە دەنگی خۆشی باڵندەکانە کە ئەوەتان لەو باخەی کەلە تەنیشت کێڵگەکەوەیە... بەهۆی هالەی سەوزاییەکانەوە هەست بە ئاسودەیی و ئارامی دەکەیت ... لە ڕۆژی هاوینێکی خۆشدا لێوەکانت هەست بە تەڕایی دەکەن و تێر ئاو دەبێت ... هەست بە حەوانەوە و خاوبوونەوەو تەمەڵی دەکەیت ... بڕیار دەدەیت ڕابکشێیت لە ژێر سێبەری ئەو درەختە سەوز و جوانەی لە نێو کێڵگەکەدایە ... دوای ڕاکشان ... دەچیتە نێو خەوێکی بەئاگاییەوە، بەخەبەریت و خەودەبینیت (حلم اليقضە) خەوێکی ئاسایی نیە ... خەوێکی بە ئاگایی بە پلەیەکی زۆر بەرزی وروژێنەر و نەشونماو دڵڕفێن ... لە خەوی بە ئاگاییدا، خۆت دەبینیت لە کێڵگەکەوە دەچیت بۆ باخەکە... باخەکە چڕو پڕو فراوانە ... نهێنی زۆری لەخۆیدا حەشارداوە ... بەڵام ناتترسێنێت ... بڕیار دەدەیت بچیتە ناویەوە، چونکە نهێنیە نادیارەکانی کەمەند کێشت دەکات... هەست دەکەیت ناچاریت بە ڕێگایەکی تولانی و تەسکدا بچیت بەنێو باخەکەدا ... چاوت دەکەوێت بە چڕو پڕی درەختە فەریکە و بەرزەکان ... لە کاتێکدا بەردەوامیت لە ڕۆیشتن بەنێو ڕێگە تولانیەکەدا ... باڵندەکان چواردەوریان داویت و گیاندارە بچکۆلەکان وەکو هاوڕێ و ماڵی وان و ناترسن و ڕاناکەن لە دەستت ... لەنێو باخەکەدا چەندە ڕەنگی جوان بەدی دەکەیت ... گوڵ و گوڵزارە جوانەکان لە هەموو لایەکەوە دەوری داویت ... سێبەری نەمامە سەوزو زەردە هەڵواسراوەکان لەگەڵ چڵ و لقی درەختەکاندا دست لە ملان بوون...

گیاندارە بچکۆلەکان وەکو سمۆرە لە هێلانەکانی خۆیان دەردەچن و دەگەڕێن ... هەموو گیاندارەکان ئارەزووی هاوڕێیەتی و دۆستایەتی دەکەن ... لە کۆتایی ڕێڕەوە تولانیەکەدا ڕێگایەکی دەرچوون دەبینینت... هەرکە دەگەیتە ئەوێ ڕۆشنایی و تیشکێکی پرشنگدار بەدی دەکەیت کە چڵ و پۆپی سەرەوەی درەختە بەرزەکانی ڕووناك کردۆتەوە ... لە پێشتەوە لەناکاو چاوت دەکەوێت بە کانیەکی ئاوی جوان کە سەرانسەرەکەی ڕەنگاو ڕەنگە تیشکە پرشنگدارەکان پێچەوانە دەکاتەوە... ئەو دیمەنە جوان و دڵڕفێنە کەمەندکێشت دەکات ... ڕەنگە تیشکدارەکانی لەسەری سەما دەکەن هەروەك ئەوەی لە شاییدا بن ... هەرکە زیاترو چڕتر سەیری دیمەنەکە دەکەیت کانیە ئاوەکە جوانترو سیحراویتر دەبێت ... ڕەنگە پێچەوانەکان لەسەر ئاوەکە دەچنە یەکەوە وەکو سەوزو زەردو پرتەقاڵی و سور دەردەکەون و جوانی و سیحراویەکەی کەمەند کێشت دەکات... ئێستاکە ڕەنگەکان بوون بە تێکەڵاوی لە شین و سەوز... وا دەزانیت و وا دێتە پێشچاوت کەلەبەردەم مۆسیقایەکی خۆشدا سەما دەکات ... گوێت لە دەنگی مۆسیقاکەیە کەلەنێو چڵی درەختەکانەوە دێتە دەرێ ... مۆسیقاکە گونجاوە لەگەڵ ڕەنگە سەماکەرەکان ... هەست و سۆزی خۆش لە دەرونتا بەرز دەبێتەوە، مۆسیقاو ڕەنگەکان لە دەرونتا هەستی جۆراو

جۆر لە خۆشی و ئاسودەیت لەلا دروست دەکەن ... هەست بە تەندروستیەکی باش دەکەیت کە پێشتر ئەو هەستەت نەبووە...

هەست دەکەیت لەگەڵ گەردوندا تێکەڵاو بوویت و بویت بە بەشێك لێی ... هەست بە تەنهایی دەکەیت لەو جیهانەی کە دەوری داویت... ئێستا هزرت لابەرە لەسەر ڕەنگەکان ... بەردەوام دەبیت لەسەر ڕۆشتنت بەنێو باخەکەدا... نادیاری تێدایە ... وابێنە بەرچاوی خۆت کە پێڵاوەکانت داکەندووە و چویتەتە نێو کانیەکە لەمبەریەوە دەچیتە ئەوبەریەوە... ئاسکی بچوك و جوان دەبینیت لە لێواری کانیەکە ئاو دەخۆنەوە ... هەست بە ئارامی و دڵنیایی دەکەیت لەپاڵ گیاندارەکانی ئەو باخەدا ... بەردەوام دەبیت لەسەر ڕۆیشتنت بەنێو ئاوەکەدا و هەست بە نەرم و شلیەکەی دەکەیت قاچەکانت تەڕ دەکات ... هەست بە ئاوی کانیەکە دەکەیت و هەستێکی سیحراوی و دڵرفێنت بۆ دروست دەکات ...

بە دەستەکانت تۆزێ لە ئاوەکەی دەخۆیت و هەست بە تامێکی خۆش دەکەیت و ... چەند جارێك ئاو دەخۆیتەوەو لەگەڵ هەموو خواردنەوەیەکدا ... هەست دەکەیت تەندروستیت باشتر دەبێت و زیاتر دڵخۆش و تێر ئاو دەبیت و تینویەتیت دەشکێت ... هەست بەهەرەتی لاوێتی دەکەیت هەروەك ئەوەی بۆت گەڕابێتەوە. بەردەوام دەبیت لەسەر ڕۆشتنت بەنێو ئاوەکەدا لەوبەری ئاوەکەوە چاوت دەکەوێت بە کۆتایی باخەکە... دەڕۆیت هەتا دەگەیتە کۆتاییەکەی لەوێدا دەگەیتە کێڵگەی پڕ لە گوڵ و گوڵزار... زۆر بەپەلە هەوڵ دەدەیت بگەیت بەو گوڵ و گوڵزارە... هەرکە دەگەیتە ئەوێ هەست بە ئاسودەیی دەکەیت بەهۆی ئەو گەشتە سیحراویەو دیمەنە جوانانە ... بەڵام هێشتاکە گەشتەکەت کۆتایی نەهاتووە ... تۆ هێشتاکە نەگەڕاویتەتەوە بۆ ئەو کێڵگەی کە لێوەی دەرچوویت... (کێڵگە سەوزە چڕ لە گیاکە) ... ئەم کێڵگەی گوڵ و گوڵزارە هەست و سۆزێکی جیاواز لە کێڵگەی سەوزە گیاکەت پێ دەبەخشێت... بۆن و بەرامە ناسکەکانی ئەوەندە زۆرو جوانە بەڕادەیەك خەریکە تامی دەکەیت ... هالەی گوڵەکان ئەوەندە کاریگەرە، وادەزانیت بەنێو لاشەتدا تێدەپەڕیت و هێزو گەشەت پێدەبەخشێت... بەنێو کێڵگەی گوڵ و گوڵزارەکەدا بەهێواشی و ئارامی دەڕۆیت... گوڵی جوان لێدەکەیتەوەو بۆنیان دەکەیت و هەست بە بۆنە خۆشەکەیان دەکەیت ... هەندێکیان هەستێکی وروژێنەرت لەلا دروست دەکات و ... هەندێکی تریشیان ڕۆحێکی ئاسودە و شادومانت پێدەبەخشێت...

ئێستا زۆر بەهێواشی و هەستکردن بە جوانیەکان و بەسەربردنی کاتێکی خۆش بەنێو کێڵگەکەدا بەردەوام دەبیت لە ڕۆشتن ... لەلایەکی دووری کێڵگەکەوە چاوت بە ڕێگایەك دەکەوێت کە دەچێت بەرەو تەپۆڵکەیەکی بەرز... لەسەر لوتکەکە هەموو شوێنەکانی دەوروبەرت دەبینیت ... هەرکە ڕوو دەکەیتە ئەو ڕێگا بەرەو ژوورە ئاسودەیی و دڵخۆشی تر دەچێتە سەر ئاسودەییەکانت و... هێزی زیاتر دەچێتە سەر هێزەکانت... بەرەو پێشەوە دەچیت بۆ ئەوەی بگەیتە لوتکەی بەرزاییەکە ... هەوا لەوپەڕی پاکی و فێنکیدایە... هەرکە هەوا هەڵدەمژیت سیەکانت پڕ دەبێت... کەلە بەرزایی لوتکەکەوە سەیری خوارەوە دەکەیت کێڵگەی گوڵ و گوڵزارەکە دەبینیت

... دیمەنێکی دڵڕفێنە ... چاوت بەو هەموو گوڵە دڵڕفێنانە دەکەوێت کە بە جوانیەکانیان تۆی کەمەند کێش کردووە... ئاسودەیی و ئارامی لێکردویتەوە و هێواو ئاواتەکانی لەلا والآ کردوویت... سەیری باخەکە دەکەیت ... زۆر بەزەحمەت دەتوانیت کانیە ئاوەکەو ڕەنگە بریقەدارە جوانەکانی سەری بەدی بکەیت. زۆر لە دوورەوە ئەو کێڵگە سەوزەی کە لێوەی دەرچوویت بەدی دەکەیت... هەست دەکەیت بەسەر فەرشی ئەفسوناویت و بڕیار دەدەیت بەرزاییەکە بەجێبهێڵیت و بگەڕێیتەوە بۆ نێو کێڵگە سەوزەکە ... تولە ڕێگایەکی بەرەو خوار هەیە کە یەکسەر دەتگەیەنێتە کێڵگە سەوزەکە بەبێ ئەوەی بچێتە نێو باخەکەوە...

دەگەڕێیتەوە بۆ نێو کێڵگەکەو ئاسودەیی و خۆشی هەموو بەشێك لە بەشەکانی دەرونت و لاشەت دەگرێتەوە... ئێستا تۆ دەتوانیت وردەکاری گەشتەکەت وەبیر بهێنیتەوەو هەروەها هەرکاتێك بتەوێت ئەو گەشتە جوان و خۆشەت دێتەوە یاد ...

بەشی نۆیەم
چۆن کێشت کەمدەکەیتەوە بەهۆی بەرنامەکانی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك

کێشەی قەڵەوی لە دێر زەمانەوە ناسراوە و لەگەڵیشیدا چەندین چارەسەری بۆ دانراوە (چارەسەری ڕووەکی و خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوەو چەندەها چارەسەری جۆراو جۆری تر) هەرچەندە هەندێك لەو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوەی ئارەزووی خواردن کەمبکاتەوە زیانی زۆریان هەیە بۆ لاشە. بەتایبەتی ئەوانەیان کە پێکهاتووە لە تێکەڵەی (ئەمڤیتامین)هۆکاری قەڵەوی زۆرە، هەندێکیان بۆماوەییە، یاخود تێکچوونی کاروباری خۆراك لە جەستەدا بەڵام زۆربەی هۆکارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ زۆر خۆری و ئارەزووی زۆر بۆ خۆراك و ناڕێکی لە خواردندا و خواردنی ئەو جۆرانەی کە چەوری و شیرینیان زۆرە .

هەموو کەسێك بە جیاوازی هۆکاری قەڵەویەکەی دەتوانێت کۆنترۆڵی کێشی لاشەی خۆی بکات و لە ڕێگای وەرزشکردنەوە، یاخود بە کەمکردنەوەی ئەو خواردنانەی کە دەبنە مایەی قەڵەوی، لەگەڵ ئەوەدا ئەو کۆنترۆڵ کردنە زۆر ئاسان و سادە دێتە بەرچاو بەڵام لەلای هەندێك کەس جێبەجێکردنی گرانە، چونکە ئارەزوویان بۆ خواردن زۆر زیاترە لە ویست و ئیرادەیان، هەروەها وەرزشکردن بەلای هەندێك کارێکی قورس و گران و ماندووکەرە، خۆ ئەگەر بڕیاریش بدەن وەرزش بکەن، ئەوا هەر زوو وازی لێدەهێنن و بەهۆی لاوازی ئیرادەیان بێتاقەتیان. دەتوانیت بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکاربهێنیت لەبری ڕێگا چارەکانی ترو پێویستی بە خۆماندووکردن و ئیرادەی بەهێز نیە.

کاتێك بیرکردنەوەت بە ئاڕاستەی گونجاودا ئاڕاستە دەکەیت، ئەو کاتە دەتوانیت ئارەزووی خواردن لەلای خۆت لاواز بکەیت ... هەروەها کۆنترۆڵی داواکاریەکانی دەرونت بکەیت لەسەر خواردن. لە مێشکی مرۆڤدا ناوچەیەکی تێدایە کە بەرپرسە لە کۆنترۆڵکردنی خۆراك و مرۆڤ

دەتوانێت ئاراستەی دیاری بکات و بەرنامە ڕێژی بۆ بکات. لەلایەن زانایانی پسپۆڕو شارەزاوە توێژینەوەی زۆریانکردووە لە ناوچەکانی مێشکی مرۆڤ بەڵام بەشێکی زۆر کەم لە کارو ئیشی ئەو بەشانەیان دۆزیوەتەوە، چەندەها نهێنی تر ماوە پەیان پێنەبردووە، ئاشکرایە کە کارو ئیشەکانی ڕژێنەرەکانی (الغدە) جەستە لەلایەن مێشکەوە کۆنترۆڵ دەکرێت، ئەگەر توانیت کۆنترۆڵی بیرکردنەوەت بکەیت، ئەوا دەتوانیت کۆنترۆڵی ئیش و کاری ئەو ڕژێنانە بکەیت. لە وتارێکدا دکتۆر (ئەلبێرت ستنکارد) بەرپرسی بەشی دەروونناسی زانکۆی (بنسلڤانیا) کەلەژێر ناونیشانی (چارەسەری نوێ بۆ تێکچوونی ئارەزووی خواردن) بڵاوی کردەوە، ئاماژەی تێدا دابوو لەسەر بەسودی و کاریگەری ئەم بەرنامانە و بە بەڵگەوە خستبویەڕوو.
بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك هۆکارێکە بۆ کۆنترۆڵکردنی مێشك و ئەندامەکانی تری جەستە. تۆ پێویستت بە زانیاری نییە دەربارەی ئیش و کاری ئەندامەکانی لاشەت یاخود لەچی پێکهاتوون و شێوازی کارکردنیان چۆنە، ئەوەی کە گرنگە و جێگای گرنگی پێدانە ئەوەیە کە تۆ لە هزرتدا ئەو وێنەیەی کە دەتەوێت دروستی دەکەیت، بەڵام چۆن ئەم کارە دەکەیت. هەتا ئێستا زانایانیش لەلایان ڕوون نەبۆتەوەو هیچ زانیاریەکیان لەبارەیەوە نیە.
دەتوانیت وێنای مێشکت بکەیت بەشێوەی خانوویەك کۆمەڵێك کەس تێیدا کاریکەن و ئەو فەرمانانەی تۆ دەریان دەکەیت ئەوان هەڵدەستن بە گواستنەوەی. گرنگە تۆ زەینت بەولایەدا ئاراستە بکەیت کە ئیش و کاری ئەو شوێنەی کە بەرپرسە لە قەڵەوی ڕێکبخەیت و کۆنترۆڵی بکەیت.
دەتوانیت وا بهێنیتە پێشچاوی خۆت کەلە هەندێ شوێنی مێشکتدا پارچەیەکی کۆنترۆڵی بچکۆلانەهەیە تۆ بە ئارەزووی خۆت دەتوانیت دایخەیت و بیکەیتەوە، واتە هەرکاتێك بتەوێت دەیکەیتەوە و ئارەزووت بۆ خواردن زیاد دەبێت، هەرکاتێکیش بتەوێت دایدەخەیت و ئیتر حەز بە خواردن ناکەیت و ئارەزووت نامێنێت.

بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی قەڵەوی
هەموو کەسێك دەتوانێت جێبەجێی بکات.

هەنگاوی یەکەم (تەرکیزی هۆشیاری) ئەنجام دەدەیت پاشان دەست دەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی قەڵەوی. (ئێستا بەمەبەستی کەمکردنەوەی کێشت هزرت ئاراستە دەکەیت... وێنای خۆت دەکەیت کەلە بەردەم ئاوێنەیەکدا ڕاوەستاویت، وێنەی لاشەی خۆت بەو شێوەیەی کە ئارەزووی دەکەیت دەیهێنیتە پێشچاوی خۆت...
لەبەردەم ئاوێنەیەکی گەورە سەیری خۆت دەکەیت و جلەکانت دادەکەنیت... یەکسەر لەبەردەم ئاوێنەکەدا دادەنیشیت لە دەورو پشتت گڵۆپی داگیرساو هەیە لە هەمولاکانی ژوورەکەوە ڕووناکی دەدەنەوە... هەرکە هەموو جل و بەگەکانی ناوەوە و دەرەوەت دادەکەنیت، هەموو

شوێنەکانی لاشەت بە جیا جیا دەبینیت، دەبینیت زۆر ناشرینە و پڕە لە چەوری...
یەکێك لەو شوێنانە سکتە کە بەهۆی زۆری چەوریەوە چرچ و لۆچ بووە... زۆر گەورەترە لەوەی پێشبینیت دەکرد... هەروەها هەردوو باڵت و ڕانت و مل و ژێر چەناگەت هەرهەموویان هەڵئاوساون و شێوەیەکی ناشرینیان هەیە... ئەو دیمەنە دڵگران و خەمبارت دەکات ... تۆ دەزانیت کە دەتوانیت ئەو شێوە ناشرینەی لاشەت بگۆڕیت... ئێستا سەیری ئاوێنەکە بکە و وا بهێنەرە پێشچاوی خۆت ئەو شوێنانەی لاشەت کە پڕبوو لە چەوری، چەوریەکەیان تواوەتەوە و ڕێك و جوان بووە... لاشەت بەو شێوەیە دەبینیت کە پێتخۆشە.
هەرکە خۆت بەو شێوە دەبینیت لە ئاوێنەکەدا هەستی ئاسودەیی و خۆشیت لەلا دروست دەبێت و هەست دەکەیت ئێستا زۆر باشتریت لە جاران...
ئێستا متمانەی تەواوت بە توانای خۆت هەیەو دەتوانیت هەرکاتێك بتەوێت کێشی لاشەت دابەزێنیت و لاشەت بەو شێوە بێت کە ئارەزووی دەکەیت...ئەمەش هەستی خۆشی و ئاسودەیی و سەرکەوتنت پێدەبەخشێت... ئێستا وێنای خۆت دەکەیت لەبەردەم مێزی نانخواردندا دانیشتویت و سەرمێزەکە پڕە لە چەندەها خواردنی خۆش... هەندێکیان چەوری تێدایە، وەکو کەرەو لەفەی قیمەو کرێم و ... هتد و، چەندەها خواردنی تر کە تۆ حەزت لێیانە... هەروەها سەر مێزەکە هەندێك خواردنی تێدایە کە بۆ تۆ دەگونجێت و سودی هەیە بۆ لاشەت... وەکو میوەو سەوزەو شیرو ... هتد ...
هەست بە پاڵنەرێکی زۆر دەکەیت کە هانتدەدات بۆ خواردنی ئەو خۆراکانەی کە کێشی لەشت ڕادەگرێت... لەهەمان کاتدا هەست بە ڕەتکردنەوەی ئەو خواردنانە دەکەیت کە پڕن لە چەوری و شیرینی و دەبنە هۆی زیادکردنی کێشی لاشەت...
ئێستا وێنای خۆت دەکەیت ئەو خواردنانە دەخوات کە بۆتۆ گونجاوە... وەکو هەندێك لە سەوزەوات و گێزەر کە تامیان زۆر خۆشترە لە شیرەمەنی و خواردنە چەورەکان و هەروەها پارچەیەك گۆشتی مریشکی بەتاڵ لە چەوری و هەموویان دەخۆیت... خۆت دەبینیت چۆن خۆت دەپارێزیت لەو خواردنانەی کە کێشت زیاد دەکەن... داوا دەکەیت لەو کەسەی خواردنەکانت بۆ دادەنێت ئەو خواردنانە لەسەر مێزەکە هەڵگرێت و دوری بخاتەوە... چونکە تۆ حەز لەو خواردنانە ناکەیت کە پڕیەتی لە چەوری و شیرینی و نیشاستە...
ئێستا خشتەیەك لە مێشکتدا بکێشەو ناوی ئەو خواردنانەی تێدا بنووسە کە دەبنە هۆی زیاد کردنی کێشەکەت...هەریەکە لەو ناوانە جوان بپشکنەو لێیان وردبەرەوە ...
سەرەتا دەستبکە بە سەرنجدان لەو پارچە بسکیتەی کەبە نەستەلەو شرینی ڕووپۆشکراوە...
کاتێك کە دەیخۆیت هەست بە خۆشی وئارەزوو ناکەیت و مەیلت نەماوە بۆی... ئێستا پارچەیەك کێکت بەدەستەوەیە ناوەخن کراوە بە گوێزی هیندی ...هتد، پارچەیەکی بچوکی لێدەخۆیت و دەبینیت تامی وەکو جاران نیەو ئارەزوت نابزوێنێت... خۆتی لێدەدزیتەوە...
بەشێوەیەك دڵت تێکەڵدێت ئەگەر بیهێنیتە بەرچاوی خۆت وا خەریکە دەیخۆیت... وا دەزانیت

هەموو ئەو خواردنانەی کە شەکری تێدایە زیانی بۆ تەندروستیت هەیە... شەکر وەکو دەرمان وایە، ئەگەر بەرێژەیەکی زۆر بەکار بهێنرێت زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێت... بڕیار دەدەیت زۆر بەکەمی شەکرو شیرەمەنی بەکاربهێنیت... ئێستا پارچەیەك نانی سپی لەبەردەستت دایە... ئەو پارچە نانە پڕیەتی لە مادەی کیمیایی هەموو مادە خۆراکیەکانی لێدەرهێنراوە لە کاتی دروستکردنیدا...بێگومان ئەمەش بۆتۆ گونجاو نیەو دژی تەندروستیتە... سەیردەکەیت و بیری لێدەکەیتەوە ئەگەر پارچەیەکی بچوکی لێبخۆیت... بەلاتەوە تامێکی پڕ لە نیشاستەو قورس دەبێت و دەرونت هەر زوو لێی بێزار دەبێت بەڕادەیەك بەلاتەوە زۆر گران دەبێت بتوانیت پارویەکی تری لێبخۆیت...

بڕیار دەدەیت لەمجۆرە نانانە نەخۆیت... مێشکت چڕ دەکەیتەوە... گفتوگۆ لەگەڵ دەرونتا بکە سەبارەت بەو هەست و سۆزو تام و چێژانەی کە ئاڕاستەت کردووە... وێنای هەموو ئەو خواردنە نادروستانە بکە کە لە زەینتدا وێنات بۆ کردووە. مێشکت ئەو وێنانەی کە کێشاویەتی بۆهەر خواردنێك، دانە دانەیان دێنێتەوە بەرچاوت، واتە لەبری ئەو خواردنانەی سەر خوانەکە وێناکردنەکەی خۆت دەبینیت و دێتەوە بەرچاوت... ئێستا لەسەر خوانەکەی بەردەستت دەبینیت خواردنەوەی گازی تام خۆشی لەسەرە... وادەزانیت ئەگەر بیخۆیتەوە تامێکی خۆشی دەبێت... هەست بە دڵتێکچوون و ڕشانەوە دەکەیت... وا دێنیتە بەرچاوت کە هزرت بەتەواوەتی خۆی لاداوە، هەروەها ڕووی وەرگێڕاوە لە هەموو خواردنە خۆشەکانی تر... ئەوانە خواردن و خواردنەوەی پڕ شیرینین و دڵت لێی تۆراوەو بێزی لێدەکەیتەوە... ئێستا دیسانەوە وێنای پارچە کۆنترۆڵەکەو کلیلەکەی لە مێشکتدا بهێنەرەوە بەرچاوت... کلیلەکە کارپێدەکەیت و هەست بە برسێتی دەکەیت، کلیلەکە دادەخەیت هەستی ئارەزووت بۆ خواردن کەمدەبێتەوە.

کاتێك دەتەوێت خۆت لە خواردنێك بپارێزیت، هەر ئەوەندە بەسە وێنای کلیلەکە لە باری داخراودا بهێنەرە بەرچاوت و کاتێك ویستت خواردنێکی گونجاو بخۆیت وێنای کلیلەکە بکە لەباری کرانەوەو کارپێکردندایەو کۆنترۆڵەکە دەکاتەوەو تۆ ش بە ئەندازەی پێویستی لاشەت دەخۆیت و دەخۆیتەوە. هەموو جارێك کە خواردنت پێشکەش دەکرێت مێشکت ئاڕاستەی کلیلەکە بکەو بزانە بە پێی خواردنەکە کلیلێکی داخراوت دەوێت یا کلیلێك لە باری کرانەوەدا بێت...

ئێستا وێنەی کلیلێکی تر لەسەر پارچە کۆنترۆڵەکە بهێنە پێش چاوی خۆت و کاری بریتیە لە کۆنترۆڵکردنی ئاڵوگۆڕی خواردن و ئەمدیو ئەو دیو کردنی... ئەم کلیلە بەردەوام لەباری کارکردندایە...

وێنای هەموو بەشە بچوکەکان و گەردیلە کیمیاییەکان کەلە جەستەدایە بکە کە هەر هەموویان بریتین لەو خواردن و خواردنەوانەی کە دەیخۆیت. هەموو خواردن و خواردنەوەیەك کە دەیخۆیت بە ڕێگایەك لاشەت بەکاریدەهێنێت کە هیچ پاشماوەیەکی چەوری لەپاش بەجێنەمێنێت...

هەروەها وێنای کلیلی سێهەم بکە لەسەر پارچە کۆنترۆڵەکەو بەردەوام لەباری کارکردندایە، ئەو کلیلە بەرپرسە لە کۆنترۆڵکردنی شانە چەوریەکانی لاشەت...

هزرت ئاراستەی ئەو شانە چەوریانە بکە بۆ ئەوەی هەرچی چەوری زیادە هەیە لە لاشەتدا بەکاری بهێنێت... شانەکان بەردەوام دەبن لە بەکارهێنانی چەوریە زیادەکان هەتا دەگاتە ئەو ئاستەی کە لاشەت بەوشێوەی لێدێت کەلە ئاوێنەکەدا بینیوتە... واتە بەو شێوەیەی لێدێت کە ئارەزووت لێیە...

بەرنامەکە کۆتایی هات

ئەو بەرنامەیەی لە پێشەوە باسمانکرد دەکرێت سودی لێوەربگیرێت بۆ ئەوانەی لاوازن و دەیانەوێت قەڵەوبن، ئیدی هۆکاری لاوازیەکەیان هەرچیەك بێت... ناوەڕۆکی بەرنامەکە بگۆڕە ئەوکاتە هەموو خواردن و خواردنەوە پڕ لە شیرەمەنیەکان و نیشاستەکان و چەوریەکان ئەو خواردنانەی کە حەزیان لێدەکەیت و کلیلەکە لەباری کردنەوەی پارچە کۆنترۆڵەکەدا دادەنرێت و کار لەسەر ئەو خواردنانە دەکات.
وەرزشەوان و ئەوانەی دەیانەوێت ماسولکەی قەڵەوو بەهێزیان هەبێت و لەش جوان بن بۆ ئەوەی لە پێشبڕکێی یاری لەشجوانیدا یەکەمی بەدەست بهێنن یاخود ئەوانەی یاری مشتەکۆڵە یاخود زۆرانبازی یاخود یاریەکانی هاوشێوە دەکەن... هتد، دەتوانن پشت بەم بەرنامانە ببەستن بۆ زیادکردنی کێشی جەستەیان. لێرەدا کلیلەکە لەباری کارکردندا دادەنرێت و ئارەزووی خواردن و خواردنەوە لەلای زیاد دەبێت، حەز دەکات شیرەمەنی و چەوری و خۆراکە نیشاستەییەکان لە سنوری دیاریکراوی گونجاودا بخوات... لێرەدا ئاماژە دەدەین بەوەی کە مێشك کاریگەری هەیە لەسەر ئیش و کاری فیزیۆلۆجی کیمیایی گەشەی لاشەت بە ڕێگایەك ئاراستەو ئاماژەکردنی ڕێنمایی تێدەپەڕێنێت... ئەو ڕێگایانە هەتا ئێستا بە نهێنی ماوەتەوە و هیچ شیکردنەوەیەکی زانستی نیە بۆی.
دووبارە دەیڵێینەوە، بۆ ئەوەی کێشی لەشت زیاد بکەیت پێویستە بەرنامەیەك دابنێیت و بەهۆی بەرنامەکەوە هەموو تواناکانی مێشکت ئاراستە بکەیت چڕیانبکەیتەوە بۆ زیادکردنی کێشی لەشت. زۆربەی توێژینەوەکانی ئەم بوارە دەریانخستووە کە وێناکردن و هێنانە بەرچاو کاریگەری باش و بەسودیان هەیە. تۆ دەتوانیت وا بهێنیتە پێشچاوی خۆت کە سەرقاڵی وەرزشکردنیت و خەریکی خاوکردنەوەی ماسولکەکانی لەشتیت، هەر لەو کاتەدا وێناکردنەکەت کاریگەری دەبێت لەسەر ماسولکەکان و خاودەبنەوە.

هەنگاوی سێهەم:

دووبارەکردنەوە، واتە چەند جارێك هەنگاوی دووەم کە بریتیە لە (هێنانە بەرچاو) بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەشت. دووبارەکردنەوە کاتێکی کەم و ووزەیەکی کەمی دەوێت بۆ نموونە ئەگەر بتەوێت

ماسولکەکانت بەهێز بکەیت، ئەوا پێویستە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ وەرزشی تایبەت بە بەهێزکردنی ماسولکە ئەنجامبدەیت و خۆت ماندوو بکەیت، بەڵام ئەم بەرنامەیە بەکاتێکی کەم ئەنجامەکانت دەست دەخات. هەروەها بۆ نموونە بەرزکردنەوەی قورسایی، تۆ دەتوانیت بیهێنیتە پێش چاوی خۆت کە قورساییەکی دیاری کراو بەرز دەکەیتەوەو چەند جارێك ئەم بەرزکردنەوەیە دووبارە دەکەیتەوە بەڕادەیەك دەتوانیت (١٠٠) جار لەماوەی یەك دەقیقەدا دووبارەی بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر ئەم وەرزشە بەکرداری و لەناو هۆڵی وەرزشیدا ئەنجام بدرێت پێویستی بەچەند کاتژمێرێك دەبێت، وەنەبێت ئەم دووبارەکردنەوەیە تەنها بۆ وەرزش کردن سودمەند بێت، بەڵکو دەتوانرێت بۆ فێربوونی کاری تریش بەکاربهێنرێت، وەکو ژەنینی ئامێرێکی موزیك.

کاتێك خۆت بەرنامەیەك ئامادە دەکەیت بۆ کەمکردن یان زیادکردنی کێشی لەشت، دڵنیابە لەوەی تۆ هاوکاری خۆت دەکەیت بە بەشداری کردن لە ڕێگای (هەست و سۆز و هەڵچون و کارلێکەکانەوە)بۆ هێنانە پێش چاوو وێناکردنی ئەو شتەی کە دەتەوێت مەبەستمان بە بەشداری کردنی هەر پێنج هەستەکەیە، هەتا ئاستی هێنانە پێش چاوو وێناکردن و داهێنان بەرز بێت، ئەوا هزرت زیاتر چڕ دەبێتەوە لە ئامانجەکەتدا.

هێنانە پێش چاوی نموونەی نامۆو سەرسوڕهێنەر لە نیشانەو ڕەمزو شێوە وەکو وێناکردنی شێوەی کارتۆنی وایە، ئەو وێناکردنە کاریگەری خۆی هەیە، لەوانەیە گیانداری بچوك بچوك بهێنیتە پێش چاوی خۆت کە شانە ڕۆنیەکانی کەلە هەندێك شوێنی لاشەتدا هەیە، هەڵیدەگرن و دەیخەنە ناو ئاگرەوە بۆ سوتان و لەناوبردنی لەپێناو کەمکردنەوەی کێشی لەشت.

دروستکردنی ئەم بیرکردنەوە سەیرو سەمەرانە کاریگەرترە لە بیرکردنەوەی سادەو ئاسان، چونکە ئەمجۆرە بیرکردنەوانە وێنەی زیندوو لە زەینتدا نیشان دەدات و گەشەو چالاکی هزریت لەلا دروست دەکات. زیاد لەمەش، هەتا خەیاڵ و وێناکردن و هێنانە پێش چاوەکانت زیاتر زیندو و چالاك و پڕ لە وێنەو کارلێك و وروژێنەر بێت ئەوا بەرنامەکە سودی زیاترو کاریگەرتر دەبێت.

زۆر گران و قورسە بتوانیت ژمارەی دانیشتنەکانت (واتە ئەنجامدانی ئەم بەرنامەیە) دیاری بکەیت، پێویستت بە دانیشتنی چارەسەری هەیە بەپێی بەرنامەیەك، هەرچۆنێك بێت ژمارەی دانیشتنەکان یەك دانیشتنە لە هەفتەی یەکەمدا، پاشان دوو ڕۆژ جارێك یەك دانیشتن لە هەفتەی دووەمدا، هەفتەی یەك دانیشتن لە هەفتەی سێهەمدا، پاشان ژمارەی دانیشتنەکان بەپێی پێویستی بەرەو پێشچوونت دیاری دەکەیت، هەرکە ئامانجی خۆتت دەستکەوت، ئەوا ساڵانە پێویستت بە چەند دانیشتنێکی کەمە وەکو پاڵپشتێك بۆ دەستکەوتەکانت (یەك دانیشتن یان دوان لە ساڵێکدا). مێشك توانایەکی مەزنی هەیە لە کۆکردنەوەو پاراستنی زانیاریەکاندا. زۆرێك لەو زانیاری و ڕێنماییانەی کە ئاراستەی مێشك دەکرێت و کاری پێدەکات، مێشك لەلای خۆی هەڵیدەگرێت و بۆ ماوەی دوورو درێژ کاری پێدەکات، ئەگەر هەوڵی گۆڕینی نەدەیت یاخود داوا نەکەیت لە مێشکت بیسڕێتەوە ئەوا بە ماوەی درێژی ژیانت لە مێشکتدا دەمێنێتەوە.

بەشی دەیەم
چۆن یادگەت تیژ دەکەیت بە بەکارهێنانی بەرنامەی بەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك؟

یادگە واتای توانای هەڵمژینی زانیاریەکان و پاراستنیان دێت، یادگە یەکێکە لە پێویستیە سەرەکیەکانی ژیان لەنێو کۆمەڵگادا، یاسای ڕۆشنبیری (پەروەردەیی) داوا دەکات لە فێرخوازان کەوا زانیاریەکان و بابەتەکانی خوێندن لەلای خۆیان بپارێزن و لەبەریان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن لە قۆناغەکانی خوێندندا سەرکەوتن بەدەست بهێنن. هەروەها لە ئاستی دەستکەوتنی بژێوی ڕۆژانەو پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکاندا بەبێ یادگە مەحاڵەو هەرگیز ناتوانرێت بەرێکردنەکانی ڕۆژانە ببەسترێتەوە بە ڕابردوو و داهاتوودوە.

لە دێر زەمانەوە بابەتی وەبیرهێنانەوە وەکو کێشەیەك بەربەست بووە لە باش ئەنجامدانی کاری زۆرێك لە مرۆڤەکان... زۆرێك لە مرۆڤەکان کە دەناڵێنن بەدەست لاوازی یادگەیانەوە لە وەبیرهێنانەوەی ڕووداوو ژمارەکاندا شکستدەخۆن و دووچاری ڕووخان و بێزاری دەبن. کەسانێك هەن بە سروشتی خۆیان (فطرت) دەتوانن چەندەها ژمارە بهێننەوە بیر خۆیان، لەگەڵ ئەوەشدا دەستەوسان دەوەستێت لە وەبیرهێنانەوەی سێ شتدا کە دەیەوێت بیکڕێت لە دوکانی میوەفرۆشێکدا بەبێ ئەوەی پشت ببەستێت بە نوسینی لەسەر پارچە کاغەز.

هەروەها کەسانی تر هەن بە ئەندازەی توانای کۆمپیوتەر ناو لەبەر دەکەن و لای خۆیان دەیپارێزن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا توانای وەبیرهێنانەوەی ژمارەی ناسنامەکانیان یاخود ناونیشانی نیشتەجێبونیان و زۆرجاریش ژمارەی ئۆتۆمبیلەکانیان لەیاد دەچێت و وەبیریان نایەتەوە. تۆ هەرکەموکورتیەکت هەبێت لە وەبیرهێنانەوەو یادگەت لە هەر بوارێکدا لاواز بێت، دەتوانیت بەهۆی بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشکەوە لاوازیەکانت چارەسەر بکەیت و هەست بە گۆڕانکاری بکەیت لە یادگەتدا. ڕۆژێك لە کۆنگرەی پزیشکیدا چاوم بە پزیشکێکی هاوڕێم کەوت و دەستمان کرد بە باسکردنی ئەو زانیاریانەی کەلە ماوەی خوێندنی زانکۆدا خوێندومانە، گرنگی زۆریدا بەو زانیاریانە بەتایبەتی ئەوانەیان کە پەیوەندی بە یادگەوە هەیە،

هەروەها هاوڕێکەم باسی ئەوەی کرد، کە سودێکی ئەوتۆی وەرنەگرتووە لەو هۆکارو بەرنامانەی کە باس لە باشترکردنی یادگەو زیاتر وەبیرهێنانەوە دەکەن هەروەها دەبوت وانەکان قورس و گران بوون و زۆر بە زەحمەت دەتوانێت هەندێك زانیاری کەمی یاد بکەوێتەوە.
بۆیە پێشنیارم بۆکرد کە هەندێك لەو بەرنامانەی کەلە خول و کۆنفرانسەکاندا فێریان بووە لەگەڵ بەرنامەی بەکارهێنانی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکار بهێنێت، بۆ یادکەوتنەوەی زانیاریەکان و باشترکردنی یادگە.
هاوڕێکەم ڕازی بوو، دەستی کرد بە بەرنامەکەو پاش چەند مانگێك لە جێبەجێکردنی بەرنامەکە، هاوڕێکەم باشتر لە جاران دەیتوانی وردەکاری وانەکانی وەبیر بهێنێتەوە بە ڕێژەی (١٠٠٪) گۆڕان بەسەر وەبیرهێنانەوەیدا هاتووە و بە بەکارهێنانی بەرنامەی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك، هەروەها هاوڕێکەم متمانەی بەخۆی زیاتر بوو بەڕادەیەك دەیتوانی ژمارەیەکی زۆر زانیاری سەبارەت بە وانە پزیشکیەکان لەبەر بکات و پاشان بیانهێنێتەوە یادی خۆی و لە ئەنجامدا توانی سەرکەوتن بەدەست بهێنێت و لە تاقیکردنەوەکانیدا نمرەی بەرز بەدەست بهێنێت.
کاتێك لە هەنگاوی یەکەمدا هۆشیاریت چڕ دەکەیتەوە و تەرکیز دەخەیتە سەر هۆشیاریت ئەوا توانای وەبیرهێنانەوەت زیاتر دەبێت، و هەرکە هزرت ئاراستە دەکەیت بۆ وەبیرهێنانەوەی ئەو زانیاریانەی کە پێویستە ئەنجامی باشت دەستدەکەوێت هەروەك چۆن لە هەنگاوی دووەمدا باسی لێوە دەکەین.
هەروەها توانای پارێزگاری لێکردن و وەبیرهێنانەوە زیاتر دەبێت... لێرەدا پێویستت بەو جۆرە هونەرانە نیە کە تایبەتە بە وەبیرهێنانەوە و بەهێزکردنی یادگە. هەروەها پێویستت بە وێناکردن و لەبری دانان و بەکارهێنانی نیشانەو لێکچواندن نیە بۆ وەبیرهێنانەوەی زانیاریە پارێزراوەکانی نێو مێشکت. لێرەدا نموونەیەك دێنینەوە بۆ زیاتر ئاشنابوون ووشەی (CASA) واتە خانوو بە زمانی ئیسپانی، بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێت ئەم ووشە ئیسپانیە لەبەر بکەین ، لەوانەیە ئەم ووشەیە لەبەر بکەین بە پاڵپشت بە بەرامبەرەکەی لە زمانی خۆتدا کە کوردیە یاخود هەرزمانێکی ترە. ئەویش لە ڕێگای هێنانە پێشچاوی هەردوو ووشەکە، یاخود لە زەینتدا پیت بە پیت دایدەنێیت و پاشان بەبێ هاوکاری وێناکردن لەبەری دەکەیت. (C-A-S-A) بەڵام ئەگەر وێنای خانوویەك بکەیت و بەپیتی گەورە لەسەری نوسرابێت. ئەوا دانانی لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا زیاتر بەهێز دەبێت و زۆر بە ئاسانی ووشەکە لەبەر دەکەیت.

زۆرێك لە مرۆڤەکان زۆر بە زەحمەت ناوی کەسانی تریان دێتەوە یاد، ئەم بەرنامەیە باشترین ڕێگایە بۆ بەهێزکردنی وەبیرهێنانەوەی ناوی مرۆڤەکان.

وا بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە پاش چەند هەفتەیەك دەتوانیت ئەو ناوەی کە لەبەرت کردووەو لە هزرتدا پاراستووتە دێتەوە یادت و زۆر بە ئاسانی پاش چەند مانگێك ناوی ئەو کەسەت لە مێشکتدا هەڵگرتووە، وا بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە دوای ساڵێك چاوت بەو کەسە دەکەوێت و یەکسەر بە ئاسانی ناوەکەیت دێتەوە یاد. بیرکردنەوەو تێفکرین بەو ڕووەدا ئاراستە بکە،

ئەوا هەرزوو متمانەت بە خۆت دروست دەبێت یادگەیەکی درێژ خایەنت دەبێت، ئەو ژمارانەی کە ناتوانیت بیبەستیتەوە بە وێناکردنی هەستی یان بینینی، ئەوا دەبێت بیرکردنەوەت ئاراستە بکەیت ڕووە و یادگەی فۆتۆگرافی (وێنەگرتن) بۆ ئەو ژمارانەی کە دەتەوێت لەبەریان بکەیت و لای خۆت بیانپارێزیت. کاتێك ژمارەی تەلەفۆنێك دەبینیت بیرکردنەوە ئاراستە بکەو ئاماژە بدە بە مێشکت وێنەی ژمارەکە بگرێت، لەیەك چرکەداو بەیەکەوە وێنەی بگرە، بەش بەشی نەکەیت، چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە وێنەگرتنەکەت، وەکو (هەنگاوی سێهەم) پاشان هەست بە هێزی یادگەت دەکەیت کە چالاکتر بووەتەوەو کاردەکات بۆ کۆکردنەوەو پاراستنی لە مێشکتدا، بەکارهێنانی بەرنامەکانی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك بۆ دۆزینەوە یادگەی فۆتۆگرافی کاریگەرو بەهێز دەبێت لەکاتی بەکارهێنانیدا.

گرنگە ئاگاداری ئەوە بیت کە بەکارهێنانی ئەم بەرنامانە بەپێی پێویست و بارودۆخی مرۆڤەکان جێبەجێدەکرێت، ئەگەر ئەو شتانەی کەبە بەردەمتدا دێت و پاشان ناتوانیت بیانهێنیتەوە یادی خۆت، ئەوا ئەم بەرنامانەت بەکارنەهێناوە وەك پێویست.

بەشی یازدەهەم
خۆ دەربازکردن لە جگەرە کێشان لە ڕێگای بەکارهێنانی بەرنامەکانی سەرجەم تواناکانی مێشك

جگەرە کێشان یەکێکە لە کێشە گەورەکانی هەموو جیهان زۆربەی وولاتەکان بە جۆرەها شێوە هەوڵی لەناوبردنی دەدەن، بەڵام هەتا ئێستا هەوڵەکانیان بێسوود بووە، هەروەها زۆرێك لە مرۆڤەکان هەوڵدەدەن واز لە جگەرەکێشان بهێنن، بەڵام هەر زوو بێتوانایی خۆیانیان بۆ دەردەکەوێت و دەڵێن ناتوانین واز لە جگەرە کێشان بهێنین و ناتوانین زاڵبین بەسەر دەروونی خۆماندا. هەروەها زۆرێك جۆرەها ڕێگەیان بەکارهێناوەو جۆرەها حەبیان خواردووە و شیکردنەوەی دەرونیان بۆ کراوە بەتاك و بەکۆمەڵ، بەڵام هەندێکی زۆر کەم توانیویانە واز لە جگەرەکێشان بهێنن.
هۆی شکست هێنانەکانی مرف دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە جگەرەکێشانەکانیان لە خوو پێوە گرتنەوە بووە بە ئالودە بوون، هەربۆیە زۆر زەحمەتە بتوانن وازی لێبهێنن. هەروەها بەکارهێنانی ویست وئیرادەش زۆر کاریگەری نیە، تاکە ڕێگایەك کە هەتا ئێستا تاقیکرابێتەوەو ئەنجامی باشی هەبووبێت بەکارهێنانی ئەم بەرنامانەیە، یەکەمجار هەنگاوی یەکەم ئەنجامدەدەین هەروەك لە سەرەتادا باسمان لێوەکردووە. بۆ هەموو بەرنامەکان ئەم هەنگاوی یەکەمە (تەرکیزی هۆشیاری) لەسەرەتادا ئەنجامدەدرێت.

هەنگاوی دووەم:

١- خۆت بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە وازت لە جگەرەکێشان هێناوەو دڵت زۆر خۆشەو ئاسودەیت کە توانیوتە ئەو خووە خراپە وازلێبهێنیت.

٢- وێنای بۆنە کۆمەلایەتیەکان بکە لەگەڵ ئەو بۆنانەی کە لەگەڵ دۆست وهاورێ و برادەرەکانتدا کۆدەبیتەوە، ئەوانیش جگەرەت پێشکەش دەکەن تۆش داوای لێبوردنیان لێدەکەیت و دەڵێیت کە وازت لە جگەرەکێشان هێناوە، هەروەها دووکەڵ ناکرێت لەو شوێنانەی کە ڕاهاتوویت جگەرەیان لێبکرێت.

وا بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە هەست بە تەندروستی و ئاسوودەیی دەکەیت پاش ئەوەی وازت لە جگەرەکێشان هێناوە خەیاڵ و هێنانە پێش چاوەکانت بکە بە چیرۆکێکی سوود بەخش و ببێتە پاڵپشتت و هاوکارت بۆ وازهێنانت لە جگەرە کێشان، هەست بە خۆشی و ڕازی بوون لە خوودی خۆت دەکەیت و هەناسەت تەنگ نابێت و کرخە کرخت لێوە نایەت و بەڵخەمت نیە وەکو جاران و دەمت بۆنە ناخۆشەکەی جارانی لێنایەت و هەست بە دووکەڵ ناکەیت لە دەمتا. چەندێك دەتوانی وێناکردن وهێنانە پێش چاوانت بەرز و بەرز تر بکەرەوە هەستی متمانە بە تواناکانت بچێژە کە دەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر جگەرەکێشان و کۆنترۆڵکردنی ئەو خووە خراپە.

سەرکەوتنت بەسەر جگەرەکێشاندا وەکو سەرکەوتنت وایە بەسەر نەهامەتیەکان و ئازارەکانی ژیان. ئەم بەرنامەیە (ووتە)یە دەتوانیت هەروەکو خۆی جێبەجێبکەیت، یاخوود بەپێی بۆ گونجان و پێویستی خۆت گۆڕانکاری تێدا بکەیت.

لە زەینتدا وێنەی شاشەیەك بهێنەرە پێشچاوی خۆت بۆ ئەو دیوو دەبینیت زۆر پاك و خاوێن و بێگەردەو ڕەنگی هەروەك شووشەی ئاڵ وایەو سیەکانت هەروەك کاتی لاوێتیە، زۆر بە ئاسانی و ڕوونی دەبینیت کونی سیەکانت بەتاڵە لە ڕەشایی و دوکەڵی جگەرەکێشان.

بڕیار دەدەیت سیەکانت پاك و بێگەرد ڕابگریت، هەروەك چۆن لە ڕابردوودا تەندروست و پاك بووە... دەتوانیت سیەکانت ببینیت چۆن دەکشێن و دەچنەوە یەك ... لە کارکردنیاندا چالاکن و دەتوانن ئۆکسجین بەباشی هەڵمژن و کاری لەسەر بکەن... وێنای خۆت بکە کە کاتێك منداڵ بوویت لە کێڵگەیەکدا ڕاتدەکرد، و گوێت لە هەناسەی خۆتە کە بەشێوەیەکی ئاسایی و ئاسانی کاری خۆی دەکات ... تۆ سەرت سووڕدەمێنێت لە بارودۆخی نوێی سیەکانت و هەروەها شێوەی ئاسایی و باشیان بەگشتی... لە دەروونتا ئارەزوو و هەستێك کە ناتوانیت بەرگری لێبکەیت گەشە پێدەدەیت بۆ ئەوەی سیەکانت بگەڕێنیتەوە شێوەو دۆخی جارانی...

هەست بە تەندروستی باشتر دەکەیت... هەناسە هەڵکێشانت ئاسانترو ئاسایی ترە...

ئێستا وێنای هەردوو سیەکانت بکە لە شێوەی ئێستایاندا... دەبینیت ڕەش هەڵگەڕاون و ناویان پڕە لە پاشماوەی دووکەڵ و خۆڵی جگەرەکە، دوو مادەی زیان بەخش ژەهراوین... دەبینیت وردیلەکانی خەڵوزی جگەرەکە و دەوکەڵەکان هەموو بۆری و کونەکانی سیەکانیان پڕکردووە... زۆرێك لە بۆریەکانی سیەکان کونەکانیان گیراون بەو مادە زیان بەخشانە ... سیەکانت لە کارکردن و هەناسەدانیاندا پێیانەوە دیارە کە زیانیان پێگەیشتووە... خۆت بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە لە کێڵگەیەکدا ڕادەکەیت... هەناسەدانت قورسە...

زۆریش کورتە... هەرچەندە بۆ ماوەیەکی کورت ڕابکەیت، پێویستت بە ڕاوەستان و تاوێك

حەوانەوەیە، بۆ ئەوەی سەرلەنوێ هێزو چالاکیت بۆ بگەڕێتەوە... تۆ بە ئارامی و ئاسوودەیی لە کێڵگەکەدا دادەنیشیت...
بڕیار دەدەیت و تەڵقینی خۆت دەدەیت کە دەبێت بارودۆخی سیەکانت بگۆڕیت و بیانگێڕیتەوە بۆ دۆخی جارانیان کە کاتێك گەنج بوویت ئەوانیش لەوپەڕی چالاکیدا کاریان دەکرد... تۆ بەتەواوی هەست دەکەیت و دەزانیت کە هۆکاری ئەم لاوازی و نا تەندروستیەت دەگەڕێتەوە بۆ جگەرەکێشانت... هەروەها دەزانیت کاتێك کە جگەرە دەکێشیت هەر لە دەمتەوە کە دەست پێدەکەیت و بە قوڕگتدا دەچێت بۆ سیەکانت کە بەو شوێنانەدا تێدەپەڕێت و زۆربەی پاشماوەکانی لە سیەکانتا دەمێنێتەوەو چەندەها نەخۆشی لێدەکەوێتەوە بە تایبەتی شێرپەنجە.
هەست بە ترس و دڵە ڕاوکێ دەکەیت لە زیانەکانی جگەرەکێشان و لە دەروونتا ئارەزووی لەناوبردنی هۆکاری ئەو زیانانە گەشە پێدەدەیت و هەست بە پێوستی لەناوبردنی جگەرەکێشان دەکەیت و دەبێت بە پەلە دەست لە جگەرە کێشان هەڵگریت. بڕیاردەدەیت بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەکانی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشکەوە خۆت لە جگەرەکێشان ڕزگار بکەیت، بیردەکەیتەوە کە چۆن جگەرەکێشان لەناودەمتدا تام و بۆنێکی ناخۆشی هەیە... دروستکردنی مەرجی نەرێنی هەستی بۆنکردنت ناهێڵێت و ... هەستی چەشتنی خواردنەکانت لەلا لاواز دەکات...
دووبارە منداڵیت دێتەوە یاد کاتێك کە هەستەکانی چەشتنت دروست و باش بووەو تام و چێژی خواردنە خۆشەکانت کردووە... بڕیار دەدەیت هەستەکانت وەکو جاران لێبکەیتەوە واتە وەکو منداڵیت... ئێستا بیهێنەرە پێشچاوی خۆت کە کەسێك جگەرەیەکت پێشکەش دەکات ... دەروونی خۆت دەبینیت کە چۆن جگەرەکە ڕەت دەکاتەوە... ئەو ڕەتکردنەوەیە هەستی متمانەکردن بەخۆت لە دەرونتا دروست دەکات و هەروەها بە توانای بڕیاردان و پێداگرتن لەسەر بڕیارەکانت... بڕیاری بەردەوامی و پێداگرتن لەسەر بڕیارەکانت... بڕیاری بەردەوامی و پێداگری لەسەر جگەرەنەکێشان و وەرنەگرتنی لە هیچ کەسێك و ڕەتکردنەوەی... هەرکە هەستت بە ئارەزووی جگەرەکێشان کرد، ئەو ئارەزووە دەکوژێنیتەوەو خامۆشی دەکەیتەوە بە خواردنی بنێشتێکی بێ شەکر... ئەو بنێشتە ناو دەمت پاك ڕادەگرێت و تەڕوو پاراوی دەکات زۆر باشتر لەو توتنەی کە پڕە لە میکرۆب و مادەی زیان بەخش...
ئێستا مولولە خوێنیەکان و بەتایبەت خڕۆکە سورەکان بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە دەگەڕێت بەنێو بۆریەکانی خوێنداو دەگەڕێت بەنێو سیەکاندا... بیهێنەرە پێشچاوی خۆت کە چۆن خڕۆکە سورەکانی خوێن هێرش دەکاتە سەر ئەو پاشماوە ڕەشانەو شیاندەکاتەوە لە سیەکانتا...
وێنای مادەی کیمیایی بکە کەلە بۆریەکانی خوێندا دێن و دەچن...ئەو مادانە لە سیەکانتا شیدەبنەوەو لە هەمان کاتیشدا هێزی کارکردنی سیەکانیشت زیاد دەکات و بەئاسانی و سانایی کارەکانی ڕادەپەڕێنێت...
ئیش و کاری تەواوو بێگرفت دەگەڕێنێتەوە بۆ سیەکانت... هزرت ئاڕاستە بکە تا مادەی

کیمیایی پێویست وەکو هۆرمۆناتی تایبەت بە نوێکردنەوەی چالاکی و هێزو زیندویی بنێرێت. ئەو مادە کیمیاویە تایبەتە هەڵدەستێت بە بەرهەمهێنانی خرۆکەی خوێنی نوێ کە ڕەنگیان سورو تازەن... ئەو هەموو وێناکردن و هێنانە بەرچاوانەی کە باسمانکرد هەرهەموویان بیرکردنەوەیان داگیرکردوویت لەکاتێکدا تۆ لەسەر سەوزایی نێو کێڵگەکەدا ڕاکشاویت... هەست بە هەناسە تەنگی و لاوازی هەناسەدان دەکەیت بەهۆی جگەرە کێشانەوە... هیچ چارەیەکت نیەو تەنها بڕیاردان و دان بەخۆدا گرتن نەبێت لەسەر دروستکردنی ئەو گۆڕانکاریانەی کەلە هزرتدا وێنات کردووەو جێبەجێکردنیان و دابەزاندنیان بۆ زەوی واقیع و ئەویش لە ڕێگای بەکارهێنانی ئەم بەرنامانەوە.

ئێستا خودی خۆت دەبینیت کە توانیوتە واز لە جگەرەکێشان بهێنیت... هەناسەدانت باشترەو ئاسانترو چاکترە لە جاران... تام و چێژی خواردن بەباشی و هەست و ئارەزووی باشترەوە دەکەیت... ئارامترین بۆنی خۆش و جوان بۆن دەکەیت لەکاتێکدا لەکاتی جگەرە کێشاندا لێت حەرام بوو... خۆت دەبینیت بۆنی گوڵە جوانەکان دەکەیت و خەندەیەکی گەورەو جوان لەسەر لێوو دەموو چاوتە هەست بە نەرمی و دڵڕفێنی و جوانی بۆنی گوڵەکان دەکەیت... هەستی خۆشی و ئاسودەیی باڵی کێشاوە بەسەرتدا، چونکە تۆ توانیوتە هەستەکانی چەشتن و بۆنکردنت بگەڕێنیتەوە بەهۆی وازهێنان لە جگەرەکێشان... خۆت دەبینیت بە ڕێگایەکی تولانیدا بەنێو کێڵگەکەدا دەڕۆیت هەتا دەگەیتە سەر شەقامی گشتی... سەرت سوڕدەمێنێت کە ڕزگارت بووە لە هەناسە تەنگی و کورتی، ئەوەی لەکاتی جگەرەکێشاندا هەستت پێدەکرد...

بەپەلە ڕادەکەیت و دەگەیتە ئەو چایخانەی کەلە خوار ڕێگایەکەوەیە. دەچیتە چایخانەکەوە و دەکەویتە گفتوگۆ لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەتدا کە جگەرەناکێشن...

یەکێك لە هاوڕێکانت ستایشی توانا و لێهاتوویت دەکات کە توانیوتە واز لە جگەرەکێشان بهێنیت...

هەست بە ڕازیبوون و ئاسودەیی و دڵخۆشی دەکەیت... هاوڕێکانت پێت دەڵێن: ئێستا لە جاران ئارامتر ودامەزراوتریت و خاوبوونەوەو حەوانەوەت پێوەدیارە... پێیانەوە دیارە کە دڵخۆش و ئاسودەن بەو گۆڕانکارییە گەورەیەی کە بەسەر ژیانتا هێناوتە...

هەست بە گرنگی پێدانی هاوڕێکانت دەکەیت... هەست و سۆزیان کارت تێدەکات و بوویتە جێگای گرنگی پێدان و سەرنجیان... بەیەکجاری بڕیاری بڕیاری جگەرە نەکێشان دەدەیت و بڕیاردەدەیت کە ئیتر شکست نەهێنیت لە هەوڵەکەتدا...



بەشی دوازدەهەم:
چۆن لە ئازار خۆت ڕزگار دەکەیت بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەکانی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك

چەندەها بیردۆزو بیرو بۆچوون هەیە سەبارەت بە هۆکارەکانی ئازارو چەندەها ڕێگا چارەی جۆراوجۆریش داهێنراوە بۆ بنەبڕکردنی ئازارو ئێشەکانی مرۆڤ، زۆربەی هۆکارو ڕێگاکانی لابردنی ئازار پێویستی بە چاودێری پزیشکە، زۆرێکیشیان لە نەخۆشخانەکاندا چارەسەر دەکرێن، هەر بۆیە ئەو نەخۆشەی کە نەتوانێت بگاتە نەخۆشخانە یاخود پزیشکێکی لێوە نزیك نەبێت ئەوا نازانێت چۆن خۆی لە ئازارو ئێشەکانی دەرباز بکات. بیرۆکەیەکی باو هەیە کە دەڵێت هەستکردن بە ئازارو ئێشەکان بەهۆی دەمارەکانی مێشکەوە دەگاتە ئەندامە جیاوازەکانی لەش. هەندێك بیروبۆچوونیش هەیە دەڵێت ئێش و ئازار فێربوونە. بێگومان مێشك کاریگەریەکی زۆر گەورەی هەیە بۆ وەڵامدانەوەی ئێش و ئازارەکان، تەنانەت لەلای ئەوانەش کە ناتوانن کۆنترۆڵی هەست و شعوری خۆیان بکەن. زۆرێك لە پزیشکەکان و ئەوانەی پزیشکی ئەهلین جادو یان خەواندن یان بورانەوە بەکاردەهێنن بۆ چارەسەکردنی ئێش و ئازارەکان. هەروەها پزیشکەکانی سەدەکانی ڕابردوو چەندەها ڕێگایان بەکارهێناوە وەکو خەواندن و جێگیرکردن و ڕاگرتنی هەستەکانی نەخۆش و کۆنترۆڵکردنی بیر بڵاوی نەخۆش بەمەبەستی لابردنی ئێش و ئازارەکان.

لەدێر وەمانەوە بۆیان دەرکەوتووە کە مێشك توانای کۆنترۆڵکردنی ئێش و ئازارەکانی هەیە، هەربۆیە لە مێژەوە چەندەها ڕێگایان بەکارهێناوە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئێش و ئازارەکان لە ڕێگای مێشکەوە. هەروەها زۆرجار تۆ تووشی ئێش و ئازار بوویت، بەڵام کە سەرقاڵی کارێك بوویت بۆ نموونە (ڕزگارکردنی مرۆڤێك لە مردن) لەوکاتەدا ئاگایی و هۆشیاریت چڕکردۆتەوەو تەرکیزت

لەسەر ڕزگارکردنی کەسەکە بووە بۆیە هەستت بە ئێش و ئازارەکانی خۆت نەکردووە، بەڵام پاش ئەوەی ئاگایی و هۆشیاریت بڵاودەبێتەوە هەست بە ئێش و ئازار دەکەیت. بەڵام هەرکە هۆکارێك بۆ نموونە وەکو ئەم بەرنامانە دەگریتەبەر و تەرکیزی هۆشیاریت دەبێت ئەو کاتە ئێش و ئازارت نامێنێ.

بۆ نموونە لە جەنگەکاندا کاتێك سەربازێك بریندار دەبێت لەبەر ئەوەی زۆر سەرقاڵی شەڕەکەیە و دەیەوێت لە دوژمنەکەی ڕزگاری بێت هەست بە ئازار ناکات و بەردەوام دەبێت لە شەڕکردن.

جارێك ئافرەتێك سەردانی کردم لە عیادەکەمدا دەیناڵاند بەدەست ئازاری پشتیەوە ئەویش بەهۆی لویەك کەلە ژێر پێستی پشتیدا دروست بوبوو، پزیشکەکان پێیان وتبوو دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت و ئەو لووە دەربهێنرێت. بەڵام ئافرەتەکە لە ترسی ئێش و ئازارەکانی نەشتەرگەری نەیدەوێرا نەشتەرگەری بکات، بۆم دەرکەوت کە هۆکاری ترسەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کاتەی کە چووەتە لای پزیشکی ددان، لەوێ لەکاتی چارەسەرکردنی دانیدا دووچاری ئێش و ئازار هاتووەو هەربۆیە توشی هەستیاریەکی زۆر بووە بەرامبەر نەشتەرگەری و هەموو دەست لێدانێکی پزیشکی.

هەردەبوو نەشتەرگەری بۆ بکرێت، بۆیە داوامکرد لە ئافرەتەکە کە بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك بەکاربهێنێت بۆ کەمکردنەوەو لابردنی ئێش و ئازارەکانی، داوامکرد ڕۆژانە پێنج خولەك بۆ ماوەی هەفتەیەك پێش ئەوەی بچێتە نێو جێگای نوستنەوە ئەنجامی بدات ئەمەش وەك خۆ ئامادەکردنێك بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری بەبێ ئێش و ئازار.

لەسەرەتادا پێوەی دیار بوو کە باوەڕی بەم بەرنامەیە نیەو هەروەها باوەڕی بە ئەنجامەکانیشی نیە، بەڵام بەهۆی زۆری ئێش و ئازارەکانی و ناچاری کە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت ڕازی بوو بەرنامەکە جێبەجێبکات.

پاش هەفتەیەك چوو بۆ لای پزیشکەکە بۆ ئەوەی ئیتر نەشتەرگەری بۆ بکرێت، زۆر هێمن و ئارام بوو بە متمانەوە ووتی ئێستا پێویستم تەنانەت بە دەرزی سڕکردن (تخدير) نیە.

لوەکەی زۆر بە ئاسانی لە پشت دەرهێنراو ئەندازەیەکی یەکجار کەم مادەی سڕکردنی بۆ بەکارهێنراو زۆر بە زوویی چاك بوویەوەو زۆر کەم هەستی بە ئێش و ئازار کرد.

زۆربەی مرۆڤەکان کە سەردانی پزیشکەکان دەکەن و دەناڵێنن بەدەست ئێش و ئازارەکانیانەوە، بێئاگان و نازانن کە دەتوانن بەهۆی مێشکیانەوە خۆیان لە ئێش و ئازارەکان ڕزگار بکەن، بۆ نموونە ئەگەر ویستت لویەك لەسەر یەکێك لە پەنجەکانت بوو بیبڕیت و لایبەریت، لەو کاتەدا دەتوانیت وێنای دەمارەکانی پەنجەت بکەیت کە بڵاوبوونەتەوە وەك هێڵی تەلەفۆن یاخود هێڵی کارەبا... بیهێنەرە پێشچاوی خۆت کە چۆن دەمارەکان لە پەنجەکانتا درێژبوونەتەوە بۆ باڵ و شان و مل، هەرکە نزیك دەبیتەوە لە مێشك چڕترو گەرمتر دەبیتەوە، چونکە زانیاریەکان دەگوازێتەوە. ئەو دەمارانە جێگای مەبەستمانە لە شوێنی چڕیدا پێش ئەوەی بچێتە مێشکەوە بڵاو دەبێتەوە بەسەر پارچە لەوحەیەکی کوژاندنەوەو داگیرساندن، دوگمەیەکی پێویە بۆ کوژانەوەو

نیش پێکردنی، کاتێك دوگمەکە دێنیتە خوارەوە بەمەبەستی کوژانەوە بۆ نموونە (وەکو کوژانەوەی گلۆپ کە یەکسەر ڕۆشنایی نامێنێت) هەروەها بە پێچەوانەشەوە دەتوانیت دایگیرسێنیت... ئەوە ئەو بەرنامە ووتەییە گونجاوەیە بۆ هەنگاوی دووەم ئامادە دەکەین... کە مەبەستە ئازارەکانی پێ کەم بکەیتەوە لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ بڕینی لوی سەر پەنجەکەت. بەرنامەکە باسی ووردەکاری و شێوەی دەمارەکان دەکات یاخود ئەو وایەرانەی کە بەشێوەی دەمار لە پەنجەکانتان... باسی ڕەنگەکانی و هەروەها شوێنی داخستن و کردنەوەیان بە شێوەیەك لە مێشکتدا دەبینیت، هەرکە دوگمەی جولاندنی کارپێکردن و کوژانەوەت داگیرساند ئەوا دەست دەکرێت بە گەیاندن و کارکردن، بە پێچەوانەش لە کارکردن ڕادەوەستێت. تەنانەت دەتوانیت ئەو گەرمیەی کەلە دەوری دەمارەکانە بیهێنیتە پێشچاوی خۆت ئەویش بە بەکارهێنانی سەرجەم هەستەکانت وەکو پاڵپشتێك بۆ بۆچوون و تێڕوانینەکانت و گەشەپێدانیان... چەند ڕۆژێك پێش ئەوەی نەشتەرگەریت بۆ ئەنجامبدرێت پێویستە ڕاهێنان ئەنجام بدەیت لەسەر کۆنترۆڵکردنی کوژانەوە و داگیرساندنی وایەرە دەماریەکانی گەیاندن و بڕینی ئازارەکان.

کاتێك وورد دەبیتەوە بە چڕی ئەو ڕاهێنانە دەکەیت، تا دەگەیتە ئەو کاتەی کە دەتوانیت کۆنترۆڵی ئازارەکانی خۆت بکەیت. ئەویش بە کوژانەوەی سویچی ئەو دەمارانەی کە گەیەنەری ئازارن. ئیتر هەست بە ئازارەکان ناکەیت. کە دەچیتە ژووری نەشتەرگەری پێش ئەوەی نەشتەرگەریەکەت بۆ ئەنجامبدرێت سویچەکە یاخود دوگمەی داگیرسان و کوژانەوە بخەرە باری کوژانەوە. واتە تۆ ئازار گەیاندن لە دەستەوە بۆ مێشکت کوژاندۆتەوە ئیتر هەست بە ئازار ناکەیت. ئەم هێنانە بەرچاوەو بەکارهێنانی سویچ یاخود دوگمەی داگیرسان و کوژانەوە دەتوانیت بۆ کۆنترۆڵکردنی هەموو ئازارێك بەکار بهێنیت. واتە دەبێت سەرەتا هەنگاوی یەکەم کە لەناو هەموو بەشەکانی ئەم پەرتوکەدا دووبارە دەبێتەوە لەگەڵ هەنگاوی دووەم و سێهەم بچنە نێو یەك و چارەسەری ئازارەکانتی پێبکەیت دەتوانیت بەرنامەیەك ئامادە بکەیت تایبەت بە چارەسەرکردنی ئازاری پشت... ئەویش بە دانانی دوگمەکە بەشێوەی داخراوی ئیتر ئازارەکان ڕادەوەستن، بۆ نمونە ئازار لە بڕبڕەکانی پشت دەتوانیت دوگمەی کوژانەوەو داگیرساندن لەسەر کۆتایی بڕبڕە دابنێیت و ئارەزووی خۆت بیکوژێنیتەوەو دایگیرسێنیت. هەروەها بیرکردنەوەت ئاڕاستەی مێشکت دەکەیت بۆ ئەوەی مادەی بەرگری و لەناوچوون دەربکات و هەرچی هەوکردن و میکرۆبێك هەیە لەسەر بڕبڕەکانی پشتت لەناو بەرێت.

یاخوود ئەگەر تووشی داخورانی نێوان بڕبڕەکان بوویت دەتوانیت ئاماژە بە مێشکت بدەیت کە خۆراك و مادەی پێویستی دروستکردنەوەو چاکردنەوەی داخورانەکەت دروست بکات.

هەروەك دەبینیت بەکارهێنانی ئەم بەرنامانە بێ سنوورەو دەتوانیت بۆ چارەسەرکردنی زۆربەی کێشەو گرفتەکانت بەکاری بهێنیت، بەڵام دەبێت زۆر بە وردی ئەم پەڕتوکە لە سەرەتاوە هەتا کۆتایی بخوێنیتەوە بۆ ئەوەی بتوانیت تۆش بەپێی جۆری کێشەکەت بەرنامە دابڕێژیت و جێبەجێی بکەیت.

بەشی سیازدەهەم:
باشتر کردن و بەهێزکردنی لایەنی وەرزشی بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك

دیاردەیەکی ناسراو هەیە لە نێوان وەرزشەوانانی پاڵەوانیەکانی ڕاکردن ماوەیەکی درێژو کێبڕکێکانی ڕاکردنەکان ناسراوە بە (خنکاندن بەهۆی پاڵەپەستۆوە) لەو کاتانەدا شکست هێنان و سەرکەوتن بە جیاوازی چەند هەنگاوێك دیاری دەکرێت.

لەبەشی هەواڵی گۆڤارێکی جیهانی وەرزشی دا هەواڵی وەرزشەوانێکی یاری گۆڵفی تێدا بڵاوکرابوویەوە باسی لەوە دەکرد کە چۆن ئەم یاریزانە توانیویەتی لە ڕێگای بەکارهێنانی وێناکردنەوە بتوانێت لێدانەکانی بۆ ناو چاڵ (واتە هەڵدانی تۆپ بۆ ناو چاڵی تایبەتی یاریەکە) باشتر بکات و سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

لەکاتی یاری کردندا پێش هەموو لێدانێکی تۆپەکە تۆپەکەو دارە تایبەتەکەی لێدانی تۆپەکە و چاڵەکەی دەهێنایە پێش چاوی خۆیە، بە هێنانە پێشچاو لێدانێکی جوانی لە تۆپەکە دەداو دەیخستە ناو چاڵەکەوە، هەموو ئامێرو ئەندامەکانی هەستەکانی ووردو چڕ دەکردەوە لەسەر بەدەست هێنانی سەرکەوتن لە پاڵەوانێتیەکەدا، هەربۆیە توانیویەتی سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

تۆش بە هەمان شێوە دەتوانیت یاریکردنت باشتر بکەیت ئیتر هەر یارییەك دەکەیت یاری تۆپی سەرمێز بێت یاخود تێنس... هتد.

باشتر کردنی لێهاتوویی و شارەزایی وەرزشی لەهەر چالاکیەکی وەرزشیدا پەیوەستە بە جۆرو شێوازی تەرکیزی هێزی فیکریت لە لێدان و ئاڕاستەکردن بۆ نموونە وەکو لە تۆپدا... دەبێت لەکاتی ووردبوونەوەدا (تەرکیز) بخەیتە سەر هونەری لێدان و ئەنجامدانی یاری جوان و باشی ئەو شێوەی کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت ئەوە بهێنیتە پێش چاوی خۆت.

ئەگەر نەتدەتوانی فێری لێدانێکی تایبەت ببیت، ئەوا دەبێت بەرنامەیەك دابرێژیت لەناو کرۆکیدا

ووردەکاری و ڕێگاکانی فێربوونی لێدانی تێدابێت لەگەڵ شێوازی جێبەجێکردنی بەوپەڕی ووردی و لێدانی تێدا بێت لەگەڵ شێوازی جێبەجێکردنی بەوپەڕی ووردی و دروستیەوە. دەتوانیت بچیتە لای ڕاهێنەرێکی شارەزا بۆ ئەوەی بەجوانی هونەری لێدانی سەرکەوتووت بۆ شیبکاتەوەو ڕێنمایی پێویستت پێبڵێت، یاخوود دەتوانیت لە ڕێگای پەڕتوکی تایبەت بە لێدانی تۆپەوە خۆت شارەزای ڕێگا هونەریە دروستەکانی لێدان بکەیت. سەرەتا هەنگاوی یەکەم، دەست پێدەکەیت، واتە (تەرکیزی هۆشیاری) پاشان هەنگاوی دووەم دەست پێدەکەیت ئەویش بەپێی ئەو بەرنامەی کە خۆت ئامادەت کردووە.

سەرەتا دەتوانیت ووردەکاری هونەری لێدانی سەرکەوتوو بەدەنگی خۆت هەنگاو بە هەنگاو تۆمار بکەیت و پاشان خۆت ڕابهێنە لەسەر هەنگاوەکانی ڕاهێنانی لێدانەکە ئەویش بە دووبارە کردنەوە لەگەڵ پێداگرتن لەسەر لێدانەکان لەهەموو ڕاهێنانەکان. هەتا دەتوانیت شارەزاییە هەستیەکانت بەشداری پێبکە، بیهێنەرە پێش چاوی خۆت کە لێدانەکەت بەوپەڕی شارەزایی و چالاکی و دروستی ئەنجامداوە، پاشان تۆپەکە بەنێو تۆڕەکەدا تێدەپەڕێت لەوبەر لە تیپی بەرامبەردا لە شوێنی شیاوی خۆیدا دەکەوێتە سەرزەوی، واتە تۆ دەتوانیت یاریەکەت هەرچیەك بێت تۆپەکە بە وێناکردن هەڵبدەیتە شوێنی گونجاوی خۆی.

وێنای دەنگی تۆپەکە بکە کە بەداری لێدەرەکەی دەستت لێیدەدەیت، هەروەها وێنای هەست و سۆزو ئاسودەیی خۆت بکە، کە لەکاتی لێدانە سەرکەوتووەکەتدا ڕووت تێدەکات. هەروەها دەتوانیت خۆت بهێنیتە پێش چاوی خۆت کەلەناو یاریگادا یاریدەکەیت و توانیوتە لە گێمەکانی یاریەکەدا چەند سەرکەوتنێك تۆمار بکەیت و تەماشاکەران بە چەپڵە لێدان دەستخۆشی خۆیان ئاڕاستەت دەکەن و هانی یاری باشترت دەدەن. هەموو وەرزشەوانێك دەتوانێت لەسەر هەر یارییەك بیەوێت خۆی ڕابهێنێت، بەڵام دەبێت سەرەتا شارەزایی هەبێت لە هەنگاوەکانی ڕاهێنانی ئەو یاریەی کە دەیەوێت پاشان هەنگاوی یەکەم ئەنجامبدات و هەنگاوی دووەمیش بەرنامەکەی خۆی ئامادەی دەکات و هەنگاوەکانی ڕاهێنانەکان دەیاننوسێت یاخوود تۆماریان دەکات و پاشان بەهۆی هێنانە پێش چاوو وێناکردنەوە چەند جار دووبارەکردنەوە هەتا دەتوانیت باش خۆت ڕابهێنیت ئەنجامی دەدەیت.

بەشی چواردەهەم :
بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك بۆ باشترکردنی تەندروستی

هەروەك لە پێشەوە باسمانکرد بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك بۆ چارەسەری جۆرەها کێشە شیاوەو سودەکەی تەنها لەسەر چارەسەرکردنی کێشەکەدا نیە، بەڵکو گۆڕانکاری لە هەست و سۆزتدا بەگشتی دەکات و هەست بە تەندروستی باشتر دەکەیت، ئەو هەست و سۆزانە دەتوانرێت باشتر بکرێت و شەپۆلەکانی زیاتر بکرێت ئەویش بەهۆی ئاراستە کردنی بیرکردنەوەت ڕووەو باشترکردنی تەندروستی و ئاسوودەیت تەنانەت ئەگەر کێشەیەکی تەندروستیشت نەبێ ئەوا هەر تەرکیز بخەرە سەر باشکردنی لایەنی تەندروستیت.
ئەم بەرنامەی ئامادەمان کردووە هاوکاریت دەکات بۆ ئەوەی بتوانیت کۆنترۆڵی ئیش و کارەکانی ئەندامەکانی لەشت بکەیت، لەو ڕێگایەشەوە زۆر بە خاوترو درەنگ تر دەچیت بەرەو پیری و خۆشی و ئاسودەیی و حەوانەوە دەخاتە ژیانی ڕۆژانەتەوە.
سەرەتا هەنگاوی یەکەم ئەنجامبدە کەلە سەرەتای ئەم پەرتوکەدا باسمان کردووە، پاشان ئەم بەرنامەیە جێبەجێ بکە.

بەرنامە:
وێنای خۆت بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە تۆ ئێستا گەنجیت و بەهێز و چالاك و گورج و گۆڵیت... ئەو وێنەیەی کە بەردەوام ئارەزووت دەکرد وابوویتایە بهێنەرە پێش چاوی خۆت... بەبەردەوامی وورد ببەرەوە لەو وێنەیەو تەرکیزی بخەرەسەر لە هزرتداو لەو کاتەشدا هەموو ئاگاییت ئاراستەی تەندروستیت بکە..

- هەست بە ووزەو چالاکی نوێ دەکەیت لە ناختدا هەڵدەقوڵێت لە میانەی جێبەجێکردنی ئەم

بەرنامەیەدا.

- مێشکت زیاتر جێگیرو ئارام دەبێت، دڵەڕاوکێ و نائارامیت کەمدەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ دۆخی پێشوودا.
- کاتێك بیرکردنەوەت ئاڕاستەی باشترکردنی تەندروستیت دەکەیت... هەموو ئەندامەکانی لەشت دەست دەکەن بە کارکردن بە ئاستێکی بەرزترو باشتر لە جاران...
- هەموو ئاڵوگۆڕو پێچەوانەکانی لە لەشتدایە دەگۆڕێت و بەپێی ئارەزووی خۆت ڕێکی دەخەیت.
- کۆئەندامی هەرسکردن هەموو ئەو خۆراکانەی کە خواردووتە بەتەواوی و چاکی هەرسی دەکات و دەبێتە ئەو خۆراکە تەندروستە هاوسەنگەی کە لەشت پێویستی پێیەتی.
- تەنها ئارەزوو دەکەیت ئەو خۆراکانە بخۆیت کە لەشت پێویستی پێیەتی و بۆ تەندروستیت باشە.
- لەبەر ئەوەی تۆ وێنای ژیانێکی ئارام و دوور لە دڵەڕاوکێ ئاسوودەت بۆ خۆت کردووە، بۆیە کات و شوێنێکی ئارامت هەیەو خۆراك بەچاکی هەرس دەکەیت... ئاڵوگۆڕە جەستەییەکانت لەکاتی حەوانەوەدا زۆر گونجاوو لەبار دەبێت لەگەڵ بارودۆخی حەوانەوە و خاوبوونەوەی تۆدا واتە لەگەڵ (استرخا و)ی تۆدا.
- بەپێی ئەو گۆڕانکاریە باشانەی کەبەسەر لەشتدا دێت... لێدانی دڵت باشتر دەبێت و شێوەی ئاسایی و سروشتی خۆی وەردەگرێت... بەهۆی باشتربوونی کاری سیەکانت و زۆربوونی ئۆکسجین لە سیەکانت هەناسەدانت سروشتی و ئاسایی دەبێتەوە...
- هەموو کۆ ئەندامی مێشکت چالاکترو باشتر کاری خۆیان دەکەن.
- هەموو کۆئەندامە هزریە خودیەکان (مەبەستمان مێشکی خودیە) ئەوانەی کە کۆنترۆڵی لێدانی دڵ و ئەنجامەکانی تر دەکەن ئەو ئەندامانەی کە بەبێ دەستێوەردانی خۆت کاری خۆیان ئەنجام دەدەن، ئەوا کاریان باشترو چاکتر ئەنجام دەدەن و تەندروستیت باشتر دەکەن.
- لەبەر ئەوەی کۆ ئەندامی ژێریت گۆڕانی بەسەردا دێت و کارو فرمانەکانی بە ڕێکو پێکترو باشتر ئەنجام دەدات، ئەوا هەرس کردن و ئیش و کاری گورچیلەکانت کەلە ژێر کۆنترۆڵی هزری خودیدا کاردەکەن ئەوا باشترو چاکتر لە جاران کارەکانیان ڕادەپەڕێنن.
- سوڕی خوێن کە بەردەوام خۆراکی پێویست دەگەیەنێتە پەنکریاس و گورچیلەو تێریان دەکات و کارکردنی باشتر دەبێت.
- هەموو مادە کیمیاییەکان کەلە لاشەتدا هەیە لە کارەکانیاندا هاوسەنگ تر دەبن.
- هەموو گۆڕانکاریە فزیۆلۆجیەکانی لاشەت سروشتی و ئاسایی تر دەبنەوە.
- شەپۆلەکانی مێشکت هاوسەنگ تر و ڕێکترو باشتر دەبن... کە ئەوەش نیشانەی ئەوەیە کە تۆ لە دۆخی ئارامی و حەوانەوەو متمانەدایت... بەهۆی ئەو هاوسەنگیەی کەلە شەپۆلەکانی مێشکتدایە ئەوا بەباشی دەچیتە نێو خەوێکی قوڵەوەو خەوی خۆش دەبینیت...

• هاوسەنگی ئامێری ئالوگۆڕو کیمیایی و ژیان زیاتر و باشتر دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەرگریت بەرامبەر نەخۆشیەکان و میکرۆبەکان زیاتر بێت.
• بەهۆی جێگیری کۆئەندامی مێشکتەوە پاڵەپەستۆی خوێنت لە ئاستی سروشتی خۆیدا دەبێت... دەتوانیت پارێزگاری لە زیادو کەمی کێشی لەشت بکەیت و زۆر بە ئاسانی کۆنترۆڵی بکەیت.
• بەهێز کردنی ماسولکەکانت باشتر دەبێت... هەست بە هێزو ووزەی زیاتر دەکەیت و دەتوانیت چالاکانە ترو باشتر کارو چالاکیەکانت ئەنجام بدەیت.
• توانای خۆڕاگری گەرمای زۆر یان ساردیت زیاتر دەبێت.
• دەتوانیت بە چالاکترو باشتر کۆنترۆڵی ڕۆشتنی خوێن بکەیت بۆ پێستت، هەربۆیە دەتوانیت پێستی لەشت بە پاراویی و تەڕی و تازەیی ڕابگریت.
• هەست بە شەوق و درەوشاوەیی و زیندویەتی قژت دەکەیت...
• هەست بە باشتر بوونی کاتی وەڵامدانەوەی پێچەوانەکان دەکەیت و، هەست بە توانای گواستنەوەی بینینت دەکەیت بە خێراییەکی زۆر لە شوێنێکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ شوێنێکی تر...
• تۆ دەتوانیت بیرکردنەوەت چڕ بکەیتەوە بەو شێوەیەی کە دەزانیت ئیش وکاری ئەندامەکانت باشتر دەبێت بە بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە، هەروەها دەتوانیت ژیانت بگۆڕیت و کۆنترۆڵی بکەیت و بەو شێوەیە بێت کە دەتەوێت

بەرنامەکە کۆتایی هات...

بێگومان ئیش و کاری ژیری باشتر دەبێت هەروەك چۆن ئیش و کاری کۆئەندامەکانی لەشت باشتر دەبن. لەبەر ئەوەی ئیش و کاری کیمیایی ئالوگۆڕی زیندوویەتی بەستراوە بە ئیش و کاری ژیریەوە، ئەوا باشتر بوونی هەرکامیان لەوی تریاندا ڕەنگ دەداتەوە... پاشان هەست کردن بە تەندروستی باش دەبێتە هۆی باشتر بوون و گەشەکردنی ئیش و کاری ژیری...
بەهۆی ئەم بەرنامانەوە دەتوانیت گۆڕانکاری لە زۆربەی بوارەکانی ژیاندا بەرپا بکەیت، ژیانت باشتر دەبێت، خەونت، حەوانەوەو ئاسودەیی بەدوادا دێت و خەوی خۆش دەبینیت، ئەو وەرزشەی کە ئەنجامی دەدەیت باشتر لە جاران ڕاهێنانە وەرزشیەکانت ئەنجام دەدەیت، تێروانینەکانت دڵخۆش و ڕەزامەند دەبێت و زیاتر لە جاران خۆشی و چێژ لە ژیان وەردەگریت...

بەشی پازدەهەم:
کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك

ڕۆژانە لە جیهاندا چەندەها کەس دەمرن بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە، ئەویش بەهۆی تێکچوون و ئەو ئاڵوگۆڕەی بەسەر کاری دڵدا دێت، یاخود بەسەر کاری مێشکدا دێت. هەروەها زۆربەی ئەو دەرمانانەی کە بەکار دەهێنرێت بۆ نزمکردنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن زیانی لاوەکیان هەیە، چونکە نەخۆش بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بەکاری دەهێنێت، بگرە بە درێژایی ژیانی هەتا کۆچی دوایی دەکات، دەبێت بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانی، هەربۆیە هەر دەرمانێك بۆ ئەو ماوە زۆرە بەکاربهێنرێت زیانی لاوەکی دەبێت، هونەری بەکارهێنان و خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك کاریگەری هەیە لەسەر پاڵەپەستۆی خوێن و هەروەها لەسەر جۆری ئەو دەرمانانەی کە بەکار دەهێنرێت لە هەندێك جاریشدا بە تایبەتی بەرزبوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن بەهۆی دڵەڕاوکێ و شڵەژانەوە تەنها دەتوانرێت پەیڕەوی لەم بەرنامەیە بکرێت بۆ نزمکردنەوەی و پێویستی بە بەکارهێنانی دەرمان نیە.

زۆربەی ئەو توێژینەوانەی کە پزیشکە پسپۆڕو ناودارەکانی وەکو (دۆناڵد کریست) لە زانکۆی (هۆبکنزی) ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئامادەیان کردووە. بۆیان دەرکەوتووە کە دەتوانن کۆنترۆڵی پاڵەپەستۆی خوێن بکەن ئەویش بەهۆی ئاڕاستەکردن و ڕێنمایی کردنی بیرکردنەوە... هەر لە میانەی توێژینەوەکاندا توانیویانە لە ڕێگای ئاڕاستەکردنی بیرکردنەوەو ڕێنمایی کردنەوە کۆنترۆڵی پاڵەپەستۆی نەخۆشیەکانیان بکەن. بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە واتای ئەوە ناگەیەنێت کە دەرمانی تایبەت بە کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بەکار نەهێنرێت، بەڵکو دەبێت لەگەڵ پەیڕەوکردنی بەرنامەکەدا دەرمانیش بەکار بهێنرێت بۆ ئەوەی ئەنجامی باش

و خێرات دەستبکەوێت. بەڵام دەتوانرێت تەنها بەرنامەکە بەکاربهێنرێت بۆ ئەو کەسانەی کە لەشیان بەرگەی دەرمان ناگرێت یاخود دەرمانەکانیان پێناکەوێت. جارێك نەخۆشێك هاتە لام ناوی (هاری) بوو تووشی بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بووبوو، بەڵام نەیدەتوانی دەرمان بەکاربهێنێت، چونکە دەرمانەکانی تووشی لاوازی سێکسیان دەکرد، هەر بۆیە ڕێنمایی پێویستم پێدا کە ئەم بەرنامەیە بەکار بهێنێت، لەسەرەتادا متمانەی نەبوو کە بتوانێت بەهۆی بەکاهێنانی ئەم بەرنامەیەوە کۆنترۆڵی پاڵەپەستۆی خوێنی بکات. بەڵام هەرچۆنێك بوو ڕازی بوو بەرنامەکە ئەنجام بدات.

پاش دوو هەفتە ئەنجامی باشی دەسکەوت ناوە ناوە بەرنامەکەی دووبارە دەکردەوە، هەتا ئێستا دەتوانێت زۆر بە چاکی کۆنترۆڵی خۆی بکات. هەموو کەسێك دەتوانێت لە ماڵی خۆیداو بەبێ پزیشك ئەم بەرنامەیە ئەنجامبدات و پاشان بەهۆی ئامێری تایبەت بە پێوانەکردنی پاڵەپەستۆی خوێن ئەنجامەکەی دەستکەوێت و هەست بە نزمبوونەی پاڵەپەستۆی خوێنی خۆی بکات و بەچاوی خۆی بەرهەمی بەکارهێنانی بەرنامەکە ببینێت.

هەموو مرۆڤەکان جیاوازیان هەیە لەڕووی جەستەیی دەروونیەوەو لەڕووی وەڵامدانەوەیان بۆ ئەم بەرنامەیە، بۆیە باشتر وایە هەموو کەسێك خۆی بەپێی بۆ گونجانی خۆی بەرنامەیەك ئامادە بکات. بەڵام بۆ هەموو بەرنامەکە دەبێت سەرەتا هەنگاوی یەکەم (تەرکیزی هۆشیاری) ئەنجام بدرێت و پاشان هەنگاوی دووەم جێبەجێ دەکرێت.

- بۆریەکانی خوێنی لاشەت بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە سەرقاڵی گواستنەوەی خوێنە بۆ ناو دڵ.
- لەسەرەتادا دەبینیت بۆریەکانی خوێنت گرژو وورد دەکەونە بەرچاوت...
- دڵ کاری خۆی زۆر بە نارەحەت ئەنجام دەدات و پاڵ بە خوێنەوە دەنێت بۆ ناو ئەو بۆریە گرژو توندو ڕەقانە... دەبینیت پاڵەپەستۆی خوێن لەو بۆریانەدا زۆر بەرزە... لەو ناوچانەی کە پێوانە دەکرێت زەنگی هۆشیارکردنەوەی ترسناك لێدەدات...
- بیرکردنەوەت ئاڕاستەی ئەو مولولەو بۆریە خوێنانە بکە زۆر بەوردی، بەمەبەستی خاوکردنەوەو فراوانکردنیان...
- پاش تەرکیزو وردبوونەوەو چڕکردنەوە بیرکردنەوەت دەبینیت فراوان و خاودەبنەوە... بۆشایی بۆریەکان بەرفراوانتر دەبێت... خوێن بەشێوەیەکی ئاسان و باشتر لە جاران پێیدا هاتووچۆ دەکات... پێوانەی پاڵەپەستۆی خوێن دادەبەزێت لە شوێنی ترسناکەوە بۆ ئاستی ئاسایی کە ئەویش ناوچەی سەوزە. پێویستە ئەم ووتانە هەتا دەتوانیت شیکردنەوەو وورد کردنەوەیان بۆ بکەیت، هەموو هەست و سۆزەکانت بەشداری پێبکەیت و لەبەرزترین ئاستدا هەستەکانت بەشداری پێبکەیت...

ئەگەر نەخۆشیەکت هەیەو ئازارت هەیە، ئەوا دەبێت بچیتە لای پزیشك و پرسیاری دەربارەی نەخۆشیەکەتی لێبکەیت، پرسیاری سەبارەت بە هۆکاری تووش بوون و هەروەها ووردەکاری تایبەت

بە نەخۆشیەکەتی لێبکەیت. دەتوانیت سوود لە ووتەکان و زانیاریەکانی دکتۆرەکەت وەرگریت و لە ڕێگەی ووتەکانیەوە بەرنامەکەی خۆت دابڕێژیت.

دەتوانیت چۆن پێت باشەو لەگەڵ تۆدا دەگونجێت، بەو شێوەیە بەرنامەکەی خۆت ئامادە بکەیت، دەتوانیت بەشێوەی (فیلم کارتۆنی منداڵان) وێنای بیرکردنەوەکانت بکەیت، هەروەها ئەگەر ئامێری تۆمارکردنی دەنگت نەبوو، دەتوانیت بەرنامەکەی خۆت لەبەر بکەیت و پێش ئەوەی بچیتە جێگای نوستنەوە ئەنجامی بدەیت...

چونکە ئەو کاتە دەبێتە پاڵپشت و کۆمەکت بۆ جێگیربوونی ئەو ووتە ئاڕاستەکەرانە لە نەستدا یاخود لە نائاگاتدا.

بەشی شازدەهەم:
تیژ کردن و باشترکردنی بینینی چاو بەهۆی بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك

بەدرێژایی مێژوو چەندین مرۆڤ ناڵاندویانە بەدەست لاوازی بینین و نەخۆشیەکانی چاو... زۆرێك لە هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی چاو هەتا ئێستا نەدۆزراوەتەوە...

زۆرێك لە لاوازیەکانی بینین و نەخۆشیەکانی چاو هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی بیلبیلەی چاو، هەروەها ماسولکەکانی دەوروبەری ڕەشێنەی چاو کاریگەریان هەیە لەسەر خڕی بیلبیلەی چاو... زۆرجاریش ڕاهێنانە وەرزشیەکانی تایبەت بە خاوکردنەوەی ماسولکەکانی دەوری چاو ڕۆڵیان هەبووە لە باشترکردنی بینین و نەهێڵانی لاوازی بینین.

هەروەها پاڵەپەستۆی ناوەوە لەسەر چاو کاریگەری هەیە لەسەر بینین... بە چوونە تەمەنەوە ئەو پاڵەپەستۆیە گۆڕانکاری بەسەردا دێت و بینین لاواز دەبێت... هەروەها تێکچوونی شێوەی ئاسایی پێکهاتەکانی چاو دەبێتە هۆی تێکچوونی بینین... هەروەها بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر بەهەمان شێوە کاریگەری خۆی هەیە لەسەر بینین... بۆ بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە پێویستت بەوە نیە هۆکاری لاوازی بینینت چیە. یاخود چاوت کاری بینین چۆن ئەنجام دەدات... ئەوەی کە گرنگە بتوانیت ئەو شتەی کە لەلات ڕوونە بیهێنیتە پێش چاوی خۆت و وێنای بکەیت. لەو کاتەدا دەتوانیت ئاگاییت ورد بکەیتەوەو تەرکیزت هەبێت بۆ باشترکردنی بینینت...

دەتوانیت بیهێنیتە پێش چاوی خۆت کە دەتوانیت کۆنترۆڵی تۆڕی چاوت بکەیت بە گیرەیەك. دەتوانیت گیرەکە خاو بکەیتەوەو تۆڕی چاوت فراوانکەیت و خاویان بکەیتەوە، یاخود تەنك و شەفافی بکەیت. تۆ دەزانیت کە ئەم وێناکردنە شتێکی خۆش نیە، بەڵام تۆ پێویستت بە زانینی تەکنیکی ئەم چارەسەرە نیە، تەنها ئەوەندەت لەسەرە کە تاقی بکەیتەوە...

خۆ ئەگەر بچیتە لای پزیشکی تایبەتی چاو داوای لێبکەیت باسی هۆکارو کارتێکەرەکانی نەخۆشی چاوت بۆ بکات. بەتایبەتی باسی لاوازیەکانی چاوی خۆتت بۆ بکات، ئەوا باشتر دەتوانیت هەنگاوی دووەم ئەنجامبدەیت...

پاش ئەنجامدانی هەنگاوی یەکەم هەنگاوی دووەم دەست پێبکە:

- لە زەینتدا شێوەی چاوی خۆت وێنا بکە... هاوێنەی چاوت دەبینیت کاری خۆی ئەنجام دەدات کە ئەویش بینینی ئەو شتانەیە کە سەیریان دەکەیت...
- هاوێنەی چاو کاری خۆی ئەنجام دەدات و هەڵدەستێت بە ڕاستکردنەوەی وێناکردن لە تۆڕی چاودا بە هەمان شێوەی کە هاوێنەی وێنەگرتن کار دەکات.... تۆ دەزانیت ئەگەر بەهەر هۆیەك بێت کاری هاوێنە تێك بچێت ئەوا وێناکردن دەچێتە دەرەوەی تۆڕ...
- وێنای ماسولکەکانی تایبەت بە چاو بکە کە دەوری چاویان داوە... کاتێك خاو دەبێتەوە یاخود گرژ دەبێتەوە ئەوا هاوێنەی چاویش چڕ دەبێت. هەروەها سوتێنەری هاوێنە دەگۆڕێ.
- ئەگەر کورت بینیت، بیرکردنەوەت چڕبکەرەوە، بۆ ئەوەی هەموو ماسولکەکانی دەوروبەری هاوێنە بگریت و کۆی بکەیتەوە... لەو کاتەدا شتەکان لە دەرەوە زۆر بەڕوونی دەبینیت...

بەڵام ئەگەر دور بینینت (واتە شتەکان لە نزیکەوە بە ڕوونی نابینیت) ماسولکەکان بهێنە پێش چاوی خۆت کە خاوت کردوونەتەوە بۆ ئەوەی هاوێنەی چاوت تەنك و ڕوون بێت هەروەك وێناکردنەکانت هاوشێوە دەبن لەسەر تۆڕی چاوت... ئەگەر لادانێ لەهەردوو خڕی چاوتا هەبێت ئەوا وێناکردنی هەردوو هاوێنەکە ڕوون و دیارو ئاسایی نابێت...

بیرکردنەوەت ئاڕاستەی ماسولکەکانی تایبەت بە خڕی چاو بکە بۆ ئەوەی ماسولکەکان بگرێت و خاویان بکاتەوەو ئەو هەڵەو نارێکیانە ڕاست بکاتەوە... ئەگەر لێڵیەك لەسەر هاوێنەی چاوەکانت هەیە، ئەوا بیرکردنەوەت ئاڕاستە بکەو ئاماژە بدە بە مێشکت کە فەرمانی دەرکردنی مادەی کیمیایی بدات بە تایبەتی لە خوێندا بۆ ئەوەی بیگەیەنێتە چاو... ئەو مادە کیمیایانە لێڵیەکەی سەر هاوێنەکان ناهێڵن و چاو بەجوانی پاکدەکەنەوە... کاتێك بینینت باش دەبێت پێویستە گەشە بدەیت بە هەستکردنت کە تۆ لە جاران باشتر شتەکان بە ڕوونی دەبینیت...

- بڕیار دەدەیت بەرنامەی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك جێبەجێبکەیت، بەڵام بەرنامەکەی خۆت بەپێی پێداویستی و بۆ گونجانی خۆت ئامادەی دەکەیت...
- وێنەی ئەو دەمارانەی کەلە چاوەکانتەوە دەچن بۆ مێشك بهێنەرە پێش چاوی خۆت... ئەو دەمارانە هەڵدەستن بە گواستنەوەی ئەو وێنانەی کە دەیانبینیت بۆ ناوچەی بینینی مێشك... بیرکردنەوەت ڕووبکەرە ئەو دەمارانە کە چۆن لە هاوێنەی چاوەوە بە وردی و ڕوونی وێنەکان دەگرن...
- ئەگەر کەم و کورتی و نەخۆشی تری چاوت هەیە... بیرکردنەوەت ئاڕاستە بکە بەرەو خوێن بۆ ئەوەی ماددەی کیمیایی بگەیەنیت بە چاوەکانت بۆ ئەوەی هەموو کەم و کورتی و

نەخۆشیەکانت چارەسەر بکات...

- وێنەی پزیشك بێنە پێش چاوی خۆت کە سەیری چاوت دەکات و پشکنینی بۆ ئەنجام دەدات و گوێت لە پزیشکەکەیە پێتدەڵێت کە چاوەکانت ئێستا لە جاران زۆر باشترەو گۆڕانی بەسەردا هاتووە... هەست بە شانازی و ئاسودەیی دەکەیت، چونکە مێشکت توانیویەتی کۆنترۆڵی چاوت بکات و چارەسەری کێشەکانی چاوت بکات...
- ئێستا وێنەی شانۆیەك بهێنەرە پێش چاوی خۆت و تۆش لەبەردەم تەختەی شانۆکەدا دانیشتویت و بەهۆی چاویلەکەیەکەوە تەماشای شانۆگەریەك دەکەیت... لەنێوان دیمەنی شانۆکەدا... دەبینیت کابرایەك پارچە لەوحێکی بەدەستەوەیە و ناونیشانی دیمەنی دواتری لەسەر نوسراوە... لەسەرەتادا بینیت ڕوون نیە، بەڵام کاتێك سەیرکردنی لەوحە نوسراوەکە ئاڕاستەی بیرکردنەوەت دەکەیت بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی ماسولکەی چاوت بکات، بۆ ئەوەی بینینت ڕوون بێت و بەجوانی ئەوەی لەسەر تەختەکە نوسراوە ببینیت... لەکاتی نمایشکردنی شانۆگەریەکەدا، زۆر بەڕوونی و جوانتر لە جاران ئەکتەرەکانی سەرشانۆکە ببینیت... چاوت ڕابهێنە بۆ ئەوەی هەموو وردەکاری شانۆکە ببینێت... ئێستا توانای بینینی وردەکاریەکانت باشترو خێراتر بووە... هەست بە بەسەربردنی کاتێکی خۆش دەکەیت لەگەڵ شانۆگەریەکەداو هەست بە متمانەی تەواو دەکەیت و متمانەت بە چاوەکانت هەیە کە دەتوانێت زۆر بەڕوونی ئەوەی دەتەوێت بیبینیت.
- بۆ جاری دووەم، بیهێنەرە پێش چاوی خۆت کەلە نەخۆشخانەی چاودایت و پزیشکی چاو پشکنینی توانای بینینت بۆ ئەنجام دەدات.
- لەبەرامبەرتا و لەسەر دیوارەکە لەوحێکی پیادا هەڵواسراوە کە پیتەکانی بەگەورەیی بچوکی لەسەر نوسراوە... وێنای خۆت بکە پیتەکان دەخوێنیتەوە... کاتێك یەکێك لە پیتەکان باش نابینیت... یەکسەر شاشەی چاوت ڕاست دەکەیتەوەو بە ئاسانی پیتەکە بە ڕوونی دەبینیت... تەنها ئەوەندە بەسە بیرکردنەوەت وردبکەیتەوە لەسەر ئەو ماسولکانەی کە کۆنترۆڵی جوڵاندنی هاوێنەی چاو دەکەن... هەست بە ئارامی و دڵخۆشی دەکەیت چونکە دەتوانیت زۆر بە خێرایی و ئاسانی ئەو پیتانە ببینیت. کەلە پێشدا بەو شێوەیە نەبوویت.
- ئێستا وێنای خۆت بکە لە نوسینگەی پەڕتوکخانەیەکدایت و سەدەها نوسراوی پێدا هەڵواسراوە سەبارەت بە ناوی ئەو پەرتوکانەی لە پەرتوکخانەکەدان... کاتێك سەیری نوسراوەکان دەکەیت هەست بە توانای خۆت دەکەیت... کە دەتوانیت بینینی چاوت باشتر بکەیت و نوسراوەکان بە چاکی ببینیت... تەنانەت پیتە بچوکەکانیش بەباشی دەبینیت و زۆر بەڕوونی دێتە پێش چاوت.... هەروەها هەندێك لە نوسراوە هەڵواسراوەکان وێنەی مرۆڤ و گیانداری لەسەر نەخشێنراوەو زۆر بەباشی ئەوانیش دەبینیت...
- دەتوانیت هەست بە ماسولکەکانی چاوت بکەیت کە چۆن کۆنترۆڵی تۆڕو گۆ خڕەکەی چاوت دەکەن... گوێت لە ناخی خۆتە ستایشی چاوت دەکات، کە چۆن دەتوانێت کۆنترۆڵی بینینت بکات.

- ئێستا وێنای چاوەکانت بکە بەشێوەی فیلم کارتۆنی منداڵان... چاوەکانت دەبینیت هەروەکو کامێرایەکی جوڵاو کە بریتیە لە شاشەو ڕەوڕەوەی لە ژێردایە... بارودۆخی چاوت هەرچۆنێك بێت... هەر ئەوەندەت پێویستە بیرت ئاڕاستە بکەیت و وێنای چەند مرۆڤێکی بچوك بکە، کە کاری پزیشك دەکەن... ئەوانە چەند پزیشکێکی کارتۆنی بچوکن و لە چاوەکانتا کاردەکەن و چارەسەری پێویست بە چاوەکانت دەدەن... ئەگەر دەناڵێنیت بەدەست زەردبوونی چاوەوە... ئەوا وێنای پزیشکە کارتۆنیە بچکۆلانەکە بکەو بیهێنە پێش چاوی خۆت کە سەرقاڵی ئامادەکردنی مادەیەکی کیمیایین و بەهۆیەوە هەموو زەردیەك و پیسیەکی سەرچاوەکانت پاك دەکەنەوە...

ئەگەر دەناڵێنیت بەدەست هەر کەموکوڕیکی تر لە چاوەکانتا وێنەی پزیشکە بچکۆلانەکە کارتۆنیەکە بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە سەرقاڵی ڕاستکردنەوەو چاککردنی هەموو کەموکورتیەکانە.

پاش تەواو کردنی کارەکانیان مادەیەکی پاککەرەوەو وزە بەخش دەڕژێنن بەسەر چاوەکانتاو تۆش دەستبەجێ هەست بە بەهێزکردنی چاوەکانت دەکەیت و بینینت ڕونترو باشتر دەبێت... لەوکاتەدا گوێت لە گفتوگۆی نێوان پزیشکەکانە باس لە ئەنجامدانی نەشتەرگەری چاوەکانت دەکەن کە بۆیان کردویت و هەروەها چۆن وزەی پێویستیان بەخشیوە بە چاوەکانت.

- ئێستا وێنای خۆت بکە... دانیشتویت و سەرگەرمی خوێندنەوەی پەڕتوکێکیت و دەتوانیت بە جوانترین شێوە نوسینەکان ببینیت و هەروەها شتەکانی دەوروبەرت زۆر بەڕوونی و جوانی دەبینیت.

بەشی حەڤدەهەم:
کۆنترۆڵکردنی لو بە بەکارهێنانی بەرنامەی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك

لەگەڵ ئەوەدا کە بەڵگەیەکی ئەوتۆ لەبەردەستدا نیە سەبارەت بە توانای مێشك بۆ کۆنترۆڵکردنی لوی پیس و زیان بەخش. بەڵام تاقیکردنەوە ئەم ڕێگایە هیچ زیانێك بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە کەسانی تر هەبوە توانیویانە بەهۆی بیرکردنەوەو هێزی مێشکیانەوە کۆنترۆڵی لوەکانی لەشیان بکەن. لە توێژینەوەیەکدا زانایان هەستاون بە دابەشکردنی نەخۆشەکانیان بەسەر دوو گروپدا، سەرجەم نەخۆشەکان گومانی ئەوەیان لێدەکرا کە تووشی لووی شێرپەنجە بووبن واتە پێشبینیان بۆ کردبوون کە لوەکانیان شێرپەنجەیی بێت.

چارەسەری تیشکیان بۆ هەردوو گروپ بەکارهێنا، بەڵام گروپی یەکەم لەگەڵ چارەسەرە تیشکیەکەدا داوایان لێکردن کە توانای وێناکردنی مێشکیان بخەنەکارو پاڵپشتی چارەسەرە تیشکیەکە بکەن بەهۆی هێزی مێشکیانەوە...

زانایان بۆیان دەرکەوت کە وەڵامدانەوەی گروپی یەکەم زۆر باشترو لە پێشترە بۆ چارەسەرە تیشکیەکە لە گروپی دووەم کە تەنها چارەسەری تیشکی بەبێ بەکارهێنانی مێشکیان بۆ کرا. گروپی یەکەم لە ١٠ ٪ی توانای مێشکیان وەگەڕخرا، خۆ ئەگەر لە٩٠ ٪ی توانای مێشکیان وەگەڕ بخستایە- ئەوا ئەنجامی زۆر باشتریان دەستدەکەوت... بەکارهێنانی بەرنامەی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك سوودی هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەموو نەخۆشیەك با نەخۆشیەکەش ژەهراوی و زیان بەخش بێت وەکو شێرپەنجە، بەڵام بەمەرجێك لەگەڵ بەکارهێنانی بەرنامەکەدا دەرمانی تایبەت بە نەخۆشیەکە بەکاربهێنرێت وەکو پاڵپشتێك و هاوکارییەك بۆ بەرهەمداربوونی بەرنامەکە.

دکتۆر (سیمۆنتۆن) پزیشکی تیشکی و ئەندامی کۆمەڵەی لووەکان لە (فۆرت وۆرپ)ی تەکساس هەستاوە بە بەکارهێنانی هێزی مێشك لەگەڵ چارەسەری تیشکیداو دەڵێت: «زۆربەی نەخۆشەکانم چارسەرکردووەو هەستیان بە تەندروستی باشتر کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا هەستیان بەوە نەکردووە کە شتێکی نا سروشتیان لەگەڵ کرابێت».



پێش ئەوەی دەست بکەیت بە بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە پێویستە سەردانی دکتۆری تایبەت بکەیت و کۆمەڵێك زانیاریت پێبدات سەبارەت بە گەشەو سروشتی نەخۆشیەکەت.
بۆ نموونە با وادابنێین کەلەسەر دەستت لوویەك دروست بووە، دکتۆرەکەشت لە چەقی لووەکەدا ڕەشاییەکت نیشان دەدات کە بریتیە لە مولولە خوێنیەکان کە خۆراکی پێویست دەگەیەنن بە لووەکەو دەمارێکی پێوەیە کە پەیوەستە بە پێستی دەستەوە... ئێستا وێناکردنی ڤیدیۆیی بەکاربهێنە بۆ دروستکردنی وێنەیەکی زیندو لە مێشکتدا... دەتوانیت وێنای ترومپایەك بکەیت کە چۆن دادەخرێت و دەکرێتەوەو بەهۆی بۆریەوە گەیەنراوە بە لووەکە کاتێك کلیلەکەی لە دۆخی داخراندا دادەنێت خوێن ڕادەوەستێت و دەگیرێتەوەو ناگاتە لوەکە. هەروەها وێنای دەمارەکەی کەلە لوەکەوە گەیشتووە بە مێشکت بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە چۆن ئەویش دەبڕێت و کاری گەیاندن ڕادەگرێت... ئێستا وێنەی ئەو گرتنەوەیە بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە خوێن و خۆراکت لێگرتۆتەوە... دەست دەکات بە ڕەنگ گۆڕین و دەچێتەوە یەك و ووشك دەبێتەوەو لە کۆتایشدا بەیەکجاری لەسەر دەستت نامێنێ... خۆ ئەگەر لەژێر دەستی دکتۆرێکی پسپۆڕدا چارەسەرت بۆ کراو دکتۆرەکە مەرهەمێکی بۆ نوسیت و ڕەنگی خۆڵەمێشی بوو... وا بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە مەرهەمەکە لوەکە دەبڕێت و دەچێتە ناویەوە، خانەکانی لوەکە دەکوژێت و ئەگەر بە وێناکردن و هێنانە پێش چاو خۆراك و گەیەنەرت لێبڕی، ئەوا لووەکە دەست دەکات بە ووشك بوونەوەو چونەوەیەك تا بەتەواوی نامێنێت... هەروەها دەتوانرێت ئەم بەرنامەیە بەکاربهێنرێت بۆ لەناوبردنی غودەی دەرەقی زیان بەخش و ژەهراوی بەڵام دەبێت لەسەرەتادا زانیاری پێویست سەبارەت بە گەشەو بڵاوبوونەوەی غودەکەت وەرگریت و ئەو کاتە دەتوانیت وێناکردنەکەت بە پێچەوانەی گەشەو بڵاوبوونەوەی غودەکەوە بێت.
بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەش دەتوانیت دوای وێناکردنەکانی پێشوو بیهێنیتە پێش چاوی خۆت کە چۆن دەتوانیت مادەی کیمیایی دژی شێرپەنجە دروست بکەیت، وێنەی ئامێرێك بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە چۆن ئەو مادە کیمیاییانە بەرهەم دەهێنێت لە لەشتدا... فەرمان دەدەیت بەو ئامێرە کە بکەوێتە کارو ماددەی کیمیایی بەرهەم بهێنێت بۆ کوشتن و لەناوبردنی شێرپەنجەکەو لەگەشەو بڵاوبوونەوەی بخات. دەتوانیت وێنەی ئامێرەکە بهێنیتە پێشچاوی خۆت کە گیانداری بچووك بەرهەم دەهێنێت و ئەو گیانداڕە بچوکانە هێرش دەکەنە سەر شێرپەنجەکە و لەناوی دەبەن. بۆ چارەسەری شێرپەنجە ئەم بەرنامەیە جارێك یان دووجار لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەیەکی دیاری نەکراو بەکاردەهێنرێت... زۆر گرنگە ئەوە بزانین کە نابێت ئەم بەرنامەیە بەبێ چارەسەری دەرمان بەکاربهێنرێت.
بەڵکو دەبێت لەگەڵ دەرمان و چارەسەری کیمیاییدا بەیەکەوە بەکاربهێنرێت لەو کاتانەشدا کە شێرپەنجەکە تەشەنەی کردووەو بڵاوبووەتەوەو هیوای چاکبونەوەی زۆر کەم دەبێت، دەتوانرێت سوود لەم بەرنامەیە ببینرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازارو ئێشەکانی.

بەشی هەژدەهەم:
خاوکردنەوەی ڕۆشتن بەرەو پیری لە ڕێگای بەکارهێنانی بەرنامەکانی وەگەڕخستنی سەرجەم تواناکانی مێشك

سەرنجتداوە زۆر کەس پێش ئەوەی بچنە قۆناغی پیری، نیشانەکانی پیری لە دەم و چاویاندا دەردەکەوێت زۆرێك پێیانوایە ئەو نیشانانە سروشتیەو ناتوانن کۆنترۆڵی بکەن، لەهەمان کاتدا کەسانێکی تر هەن بەچاوێکی تر سەیری پیری دەکەن. لەسەرژمێریەکی دەزگایەکی زانستیدا دەریخستووە کە ٨٠٪ی ئەوانەی سەردانی نەخۆشخانەکان دەکەن دەناڵێنن بەدەست نەخۆشی دەروونیەوە، واتە نەخۆشیە جەستەییەکانیان بەهۆی تێکچوونی باری دەرونیەوە تووش بوون وەکو گرێی گەدە، سەرئێشەی بەردەوام و گرژبوونی ماسولکەکان...هتد.

سالآنە ملیۆنەها دۆلار خەرج دەکرێت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان و دەگەڕێن بەدوای دەرمانی گونجاودا، لەکاتێکدا جەستەکان تەندروستن و دەروونی مرۆڤەکان ناتەندروستە، ئەگەر دەروونی مرڤەکان خۆی هۆکاری تووشبون بێت بە نەخۆشی ئەوا هەرخۆشی دەتوانێت چارەسەری بکات، بەداخەوە هەتا ئێستا زۆرێك لە مرۆڤەکان و هەروەها پزیشکەکان ناگەڕێنەوە بۆلای دەروونی خۆیان و ناچاری بکەن کە چارەسەری نەخۆشیە جەستەییەکەیان بکات، زۆرێك لە پزیشکەکان دەڵێن کاتمان نیە تا بتوانین توێژینەوەی دەرونی ئەنجامبدەین و لێکۆڵینەوە لەلایەنی دەرونی نەخۆشەکانمان بکەین. زاناکان توێژینەوەیان ئەنجامداوە لەسەر کرداری پیربوون لەگەڵ ئاستی بایۆلۆجی و بۆیان دەرکەوت کە ئەندامەکانی لاشەی مرۆڤ دەتوانێت ڕێگە بدات بە مرۆڤ بۆ ماوەی ١٢٠- ١٥٠ ساڵ بژی.

هەروەها پێیان وایە کە مرۆڤی ئەم سەردەمە بەتایبەتی ئەوانەی کەلە وولآتە پیشەسازیەکاندا دەژین پێش کەسانی تر دەمرن. پاڵپشتی ئەم بۆچوونەی زاناکان، بەڵگەی مرۆڤەکانی کۆنە کە تەمەنیان یەکجار درێژ بووەو ئێستاش ئەو مرۆڤانەی کەلە ناوچە دوورەکانن و (ئەوانەی دوورن لە شارەکان و ژیارەکانەوە) تەمەنیان



درێژترە لە مرۆڤەکانی نێو شارەکان.
دەتوانین پۆلێنی پیری بکەین وەکو نەخۆشییەك چونکە زۆرێك لە نیشانەو دیاردەکانی دەروونیە و نارەحەتکەرەو زۆرجاریش کوشندەیە.
باڵەپەستۆو دڵەڕاوکێ و شڵەژانەکان کە چواردەوری مرۆڤیان داوە یەکێکن لە کاریگەرە زۆرو دیارو خێراکان بۆسەر پیربوون، هەرئەمەشە کە باوباپیرانمان زانیویانە...
ئەگەر دەتەوێت بەردەوام ژیانت وەکو گەنجێك بگوزەرێنیت و تەندروست و چالاك بیت، ئەوا خۆت دەتوانیت بەرنامەیەك بۆخۆت دابنێیت و لە ڕێگایەوە سودمەند بیت. سەرەتا هەنگاوی یەکەم ئەنجامدەدەیت بەڵام دەبێت ناوەڕۆکەکەی زیندوو ڕەنگدارو چڕکەرەوە بێت لەسەر هێزو تواناکانت و ئەم خاڵانەی لای خوارەوەشی تێدابێت:

١- خۆت بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە چۆن بەردەوامیت لە ڕۆشتنداو زۆر بەهێزو گەنجیت و هێزو تەندروستی و گەنجێتیەکی بێسنورت هەیەو بەردەوامیت لە گوزەراندنی ژیانتدا.

٢- هێزی بیرکردنەوەت و وێناکردنت ئاراستە بکە بۆ ئەوەی گۆڕانکاری و کاریگەری جۆراو جۆری لێبکەوێتەوە، بەو شێوەی کە ئارەزووی دەکەیت. بۆ نموونە ئەگەر پێتخۆش نیە ڕووخسارت چرچ و لۆچی تێبکەوێت، ئەوا وێنای دەم و چاوت بکەو بیهێنەرە پێش چاوی خۆت کە خاوەن دەموچاوێکی گەش و تەڕو پاراوو توندو تۆڵ و بێ چرچ و لۆچت هەیە.

٣- وێنای خۆت بکە کە مرۆڤێکی وریاو وەرزشیت و جم و جوڵ و هەڵسوکەوتت زۆر سوك و ئاسانە هەروەك کەسێکی هەرزەکار.

٤- ئەگەر لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی پیریدا چەند نەخۆشیەکت هەیە، ئەوا لەناو بەرنامە ووتەییەکەتدا ئاگاداری نەخۆشیەکانت بەو بەشێوەیەك دایبڕێژە کە ئەوانیش بگرێتەوە.

٥- هەموو هەستەکانت ڕاو بکەو کۆیان بکەرەوە... هەموو مێزەکانی مێشکت ئاراستە بکەو چڕیان بکەرەوە بۆ ئەوەی هەستی چەشتن و چێژوەرگرتن باشتر بکەیت، چونکە ئەو هەستانە لە پیریدا لاواز دەبن... بیرکردنەوەت ئاراستە بکە بۆ ئەوەی بیستنت باشتر بکەیت... هەروەها ڕێگریەکانی بەردەم هەستەکانی ترت لابەرەو بەربەستەکانت بشکێنەو هەستەکانت وەکو هەستی (بینین- چەشتن- بەرکەوتن و ...هتد).

٦- وێنای ئەو ئازارە بکە کە واتزانیوە بەهۆی چوونە تەمەنەوە ڕزگارت نابێ لێی، ئێستا ئازارەکەت نەماوەو بە یەکجاری دەربازت بووە لێی.

لە هەنگاوی سێهەمدا (هەنگاوەکانی بەرنامەکە دووبارە دەکرێتەوە) دەبێت ناوەڕۆکی ئەم بەرنامەیە بەلایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك جێبەجێ بکرێت بۆ ماوەیەکی دیاری نەکراو بەردەوام دەبێت، چونکە ئامانجەکەت بریتیە لە پارێزگاری کردن لە تەندروستی و چالاکی لەشت و بەرنامەکە بۆ درێژکردنەوە قۆناغی گەنجێتیە.
هیچ بێتاقەت مەبە لەوەی کە کەسانێکی زۆر هەن باوەڕیان بەم بەرنامەیە نیە، ئەوەی گرنگە ئەم بەرنامانە هیچ زیانێکی تەندروستی نیەو گونجاو و هەماهەنگە لەگەڵ سروشتی مرۆڤداو ناکۆك نیە لەگەڵ هیچ چارەسەرێکی پزیشکیدا.

زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێ شڵەژاندا هۆکارێکی زۆر باش و کاریگەرە بۆ گەڕانەوەی هەست و هۆشی لاوێتی. ئەو پارە زۆرانەی ساڵانە خەرج دەکرێت، بۆ جوانکاری و ئارایشت و لابردنی چرچ و لۆچی دەم و چاو کە مەبەستت پێی شاردنەوەو لابردنی نیشانەکانی پیریە، هەموو ئەمانە ئەوە دەگەیەنێت کە هەموومان گرنگی دەدەین بە ڕوخساری لاوێتی و مانەوە لەو قۆناغەداو ئامادەین زۆر شت بکەین و پارە خەرج بکەین بۆ ئەوەی درەنگتر بچینە قۆناغی پیرێتی و درەنگتر ئاسەوارەکانی پیرێتی لە ڕوخسارو جەستەماندا دەربکەوێت.

بەکارهێنانی بەرنامەکانی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك، بەبێ تێچونی مادی و زۆر بە ئاسانی و بەبێ ماندوو بون و هاوکاری دەرەکی دەتوانیت لەهەر جێیەکدا بیت ئەنجامی بدەیت، لە ڕێگایەوە زاڵ بیت بەسەر زوو ڕۆیشتن بەرەو پیری.



بەشی نۆزدەهەم
بەکارهێنانی بەرنامەی خستنەگەڕی سەرجەم تواناکانی مێشك بۆ چارەسەری چەندەها نەخۆشی

دەتوانرێت بەهۆی بەکارهێنانی ئەم بەرنامانەوە لە ڕێگای ئامادەکردنی بەرنامەیەك و داهێنانکاری تێیدا، هەموو کەسێك، هەموو کەسێك چارەسەری گونجاوی خۆی بکات و هێزە شاراوەکانی ناخی خۆی بخاتە گەڕو گەشە بدات بە تواناکانی خۆی. کاتێك کەسێك تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێت دەچێتە لای پزیشك و ئەویش هۆکاری تووش بوونی بۆ باسدەکات کە بەهۆی زۆر خواردنی شیرینی و نیشاستەوە تووشی دەبێت و پەنکریاسی ناتوانێت لە ڕێگای خوێنەوە هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەربکات و ئەو مادانە بسوتێنێت، باسکردنی هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە لەگەڵ سادەیی و ئاسانی باسکردنی، بەڵام بۆ نەخۆش سودمەندەو دەتوانێت بۆ ئامادەکردنی بەرنامە چارەسەریەکەی سوودی لێوەربگرێت.
دەتوانرێت بەهۆی وێناکردنی چارەسەرەوە (تخیل العلاج) چارەسەری نەخۆشی شەکرە بکرێت یاخوود کۆنترۆڵی بکرێت، دەتوانیت وێنای پەنکریاسی خۆت بکەیت کە چۆن بەرێژەیەکی زۆر هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەرژێنیتە خوێنەوەو ئەو شرینیانەی کە خواردووتە دەیانسوتێنێت و ئاڵوگۆڕیان دەکات.
هەروەها بەهۆی ئەم بەرنامانەوە دەتوانیت کۆنترۆڵی ئارەزووت بۆ جۆرەکانی خواردن بکەیت.
ئەگەر سەرجەم هەنگاوەکانی کەلە بەشەکانی پێشوودا هەر لە هەنگاوی یەکەم (تەرکیزی هۆشیاری) هەتا هەنگاوەکانی ترو دانانی بەرنامەی ووتە، هەمووی بەرێکی و هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێ بکرێت ئەوا هەر زوو سوودی چاوەڕوان نەکراوت دەستدەکەوێت.

هەریەك لە ئێمە کۆمەڵێك تواناو ووزە لە ناخیدا حەشاردراوە، تواناو لێهاتوویی کەسەکان لەوەدایە کە چۆن بتوانن ئەو تواناو ووزانەی خۆیان بخەنەگەڕ و داهێنانکاری تێدا بکەن و لەو ڕێگایەوە سوود بە خۆیان بگەیەنن.

هەموو کەسێك دەتوانێت بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکان واتە (هەنگاوی یەکەم و دووەم و سێهەم) کێشەکەی هەرجۆرو شێوەیەك بێت چارەسەری بکات و لەو ڕێگایەوە بگاتە ئەو مەبەستانەی کە دەیەوێت. بەڵام لێرەدا گرنگە ئەوە ڕوونبکەینەوە کە جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان تەڵقینکردنی خۆت بۆ ئەوەی کارێك بکەیت و لەگەڵ ئاڕاستەکردنی خوددا بۆ ئەوەی کارێك ئەنجامبدات، ئەو جیاوازیەش لەنێوان بەکارهێنانی ١٠٪ی توانای ژیریە لە کرداری تەڵقین و لەنێوان ٩٠٪ تەقینەوەی ووزەو توانای مێشك لە کرداری ئاڕاستەکردنی هۆشیاری و تەرکیزکردنە سەر کارێك یاخود شتێکی تایبەت یاخود وردبوونەوە لە ئامانجێك و هەوڵدانی گۆڕانکاری تێیدا.

my fish

721